

Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Semaine 8

Transcription des instructions de

Lama Tilmann (Lhundroup)

Institute Ekayāna, Titisee

7 au 15 août 2021

Traduction sur place : Fabienne Hourtal et Gaby Hantscher

Traduction document : DeepL

Table des matières

JOUR 1	4
INTRODUCTION	4
Bref aperçu des enseignements passés et à venir	4
Perspectives pour le chapitre 11	5
Rappel : Qu'est-ce que Mahāmudrā ?	6
CHAPITRE 11 : Comment nous pouvons maintenir l'expérience du Mahamudra	8
Pourquoi maintenir la méditation Mahāmudrā si la prise de conscience de la nature de l'esprit a déjà eu lieu ?	9
Pratiquer sans points de référence	12
JOUR 2	16
Insertion : Explications sur les Quatre Incommensurables	16
Suite : Pratiquer sans points de référence	17
Comment nous pouvons généralement soutenir la méditation Mahāmudrā avec la conscience, la lucidité et la rigueur	22
Conscience	23
Vigilance	29
Soin	32
Brève explication de la méditation précédente	39
Suite : Explications spécifiques sur la pratique de la pleine conscience	39
Quatre types de conscience	40
JOUR 3	43
Quelques explications à l'appui des enseignements	43
Ce qu'il en est de ce <i>MOI</i>	43
Mahāmudrā : activité, vision et méditation	46
Suite : Quatre types de conscience	48
L'inaction comme base de la conscience	50
Petite remarque intermédiaire sur l'"ajustement" de notre pratique de la méditation	51
Suite de l'article : L'inaction comme base de la conscience	51
Clarifier le malentendu sur le fait de « ne rien faire »	54
Que signifie et que nécessite la 'vraie inaction'	55
B) Des méthodes plus spécifiques pour pratiquer ce type de méditation à la fois dans l'équilibre méditatif et dans l'acquisition post-méditative	57
1) Identifier ce que l'on entend par équilibre méditatif et obtention post-méditative.	58
'Stade préliminaire' de l'équilibre méditatif et de la réalisation post-méditative	58
Libre de nommer - calme mental dans le style du Mahāmudrā	59

Se débarrasser des activités mentales superflues.....	60
S'entraîner avec le toucher léger de la pleine conscience.....	61
Intégrer la méditation et l'activité - avec les 4 niveaux de conscience.....	65
Méditation et explications connexes	67
JOUR 4	68
Insertion : Explications sur la prière et la bénédiction	68
2) Montrer les moyens généraux pour maintenir la méditation de MAHAMUDRA EVEILLEE.....	71
Les trois exercices habiles	71
Plus d'explications sur les trois exercices habiles.....	75
Encart : Méditation sur la respiration de Barlong	78
Suite : Explications supplémentaires sur les trois exercices habiles	80
3) Les méthodes pour maintenir, cultiver l'équilibre méditatif	82
a) La présentation des différentes méthodes pour maintenir la pratique de la nature de l'esprit....	82
Petite parenthèse : comment se déroule la méditation Mahāmudrā ?	91
Explications complémentaires sur la nature fondamentale de notre esprit	92
JOUR 5	94
ii) L'explication d'autres méthodes célèbres de demeurer dans la nature de l'esprit	94
JOUR 6	105
iii) d'autres manières de demeurer dans la nature de l'esprit	109
b) des explications résumant les points clés de ces méthodes, grâce auxquelles nous pouvons maintenir l'équilibre méditatif dans le Mahāmudrā.....	121
JOUR 7	129
Encart : Explication s sur les quatre yogas dans le Mahāmudrā	132
Encart sur l'activité de Mahāmudrā	139
Explications sur la pratique du Mahāmudrā et du tantrisme	158
4) Les méthodes pour maintenir l'expérience de la nature de l'esprit même dans la post-méditation	163
a) Description de ce qu'est exactement la conscience dans la post-méditation.....	163
b) Comment cette conscience soutient la méditation	167

JOUR 1

INTRODUCTION¹

C'est avec ces prières, et bien d'autres encore, que mon maître Guendune Rinpoché ouvrait les enseignements, et c'est pourquoi je continue à perpétuer cette tradition. C'est pour moi le moment où je peux me connecter à la façon dont nous recevions alors les explications de Mahāmudrā en groupes plus ou moins grands.

Guendune Rinpoché avait souhaité que nous étudions ce texte ici. Khenpo Chödrak nous l'a expliqué plus tard, et beaucoup de choses s'expliquent d'elles-mêmes dans le texte si l'on a reçu les autres enseignements.

Cette fois-ci, nous continuons au chapitre 11. Mais je vais vous donner un bref aperçu de ce qui s'est passé avant :

BREF APERÇU DES ENSEIGNEMENTS PASSES ET A VENIR

Dakpo Tashi Namgyal, un célèbre maître Mahāmudrā du Tibet, avait le grand désir d'apporter enfin de la clarté à tous les pratiquants tibétains - et pas seulement aux pratiquants de sa lignée Karma Kagyu, mais pour tous au Tibet - de quoi s'agit-il dans cette fameuse pratique Mahāmudrā de la « demeure naturelle » : demeurer naturellement dans l'expérience de ce qui est, dans l'ainsité.

Rester le plus naturel possible, comme ça, ça a l'air tout simple, mais ça ne l'est pas. Il a consacré un livre entier à ce qu'il entendait par là - et après, c'était en quelque sorte clair. Le livre a donc fait son effet.

Pour nous ici, une fois que nous avons lu ce livre, que tout est devenu clair intellectuellement et que nous commençons à le mettre en pratique, nous avons en fait tout ce qu'il faut pour continuer à pratiquer tout au long de notre vie. Nous n'avons pas besoin de chercher plus loin.

Ce livre ici de Dakpo Tashi Namgyal explique aussi tout ce que vous trouverez dans *L'Océan du Vrai Sens* du 9ème Karmapa. *L'Océan du Vrai Sens* est normalement notre 'bible', la colonne vertébrale de toute la transmission de Mahāmudrā. Mais on n'y explique pas le 'pourquoi', pourquoi on pratique ainsi et pas autrement.

Ce texte sur *Les Rayons De Lune* explique partout le 'pourquoi' : pourquoi de cette manière et pas autrement ? Pourquoi cette méthode a-t-elle fait ses preuves ? Pourquoi cette autre approche ne s'est-elle pas révélée aussi efficace ? C'est pourquoi j'aime tant ce livre ; il m'a beaucoup inspiré et je veux le partager avec vous.

Dans la première partie du livre, nous avons déjà abordé les bases générales du calme mental et de la méditation d'introspection. C'était le chapitre 1 : Samatha et Vipassana. Ensuite, dans les chapitres 2 et 3, nous avons abordé de manière plus intensive la tranquillité d'esprit et la méditation d'introspection. Les explications y sont déjà extrêmement profondes ; si profondes que nous dirions que tout y est déjà expliqué.

¹ Fichier audio 1-01

Puis, après avoir dissipé quelques doutes dans le chapitre 4, nous arrivons au chapitre 5 pour le Mahāmudrā particulier. Là, nous parcourons à nouveau tout le chemin de la pratique : avec les exercices préparatoires, avec le développement du calme mental et de la vision profonde (ou intuitive). Dakpo Tashi Namgyal décrit très finement ce qui constitue l'élément supplémentaire : qu'est-ce qui vient s'ajouter à la pratique générale que nous partageons avec toutes les autres traditions bouddhistes ? Qu'est-ce qui est particulier ?

Après avoir expliqué Mahāmudrā en général, les chapitres 8 et 9 expliquaient Mahāmudrā-Śamatha, c'est-à-dire la pratique du calme mental- et la méditation de la vision intuitive.

Lors du dernier stage en mai, nous avons reçu les *pointing out instructions*, les instructions directes sur la nature de l'esprit - et en fait, on pourrait penser que cela suffit.

PERSPECTIVES POUR LE CHAPITRE 11

Et maintenant, nous arrivons au passage où nous avons en fait déjà tout reçu.

Avec le chapitre 11, nous abordons maintenant le sujet de la manière dont nous pouvons maintenir cette pratique de Mahāmudrā, comment nous pouvons la développer.

Ce chapitre s'adresse en fait aux personnes qui ont déjà acquis une compréhension de la nature de l'esprit grâce à tout ce qui a été expliqué précédemment, et qui continuent maintenant à pratiquer grâce à cette compréhension. C'est-à-dire qu'ils ne sont plus en recherche, mais qu'ils sont devenus des connaisseurs. Ils ont fait l'expérience de la vision directe, de l'expérience directe de ce qu'il en est et de ce que l'on entend par Mahāmudrā.

Mais en raison des nombreuses circonstances de la vie et des défis à relever, ils risquent de perdre régulièrement leur pratique et peut-être de se reposer un peu trop vite sur ce qu'ils ont déjà compris. Pour ces pratiquants, il existe maintenant des explications plus détaillées.

C'est aussi pour moi la particularité de la tradition bouddhiste en général : elle n'explique pas seulement comment nous parvenons à l'expérience de l'éveil - c'est-à-dire à la vision de la nature de l'esprit - mais aussi : comment cela se passe ensuite ?

Car un premier éveil est encore loin d'être stable. Cela est encore loin d'être intégré dans tous les domaines de notre vie. Alors comment faire pour stabiliser l'expérience ? Retrouver toujours le même chemin ? Retrouver l'accès à cette dimension ouverte de l'être, qui est en fait notre maison naturelle ?

Dans le tumulte de l'action, il m'arrive, comme à vous, de devoir parfois me dire que je n'étais pas là : Là, je n'étais pas dans la pratique ; j'étais un peu pris dans une focalisation trop forte, dans le 'moi et toi', dans le 'moi et ce qui se passe'. Comment puis-je alors retrouver cet état d'esprit intérieur plus détendu ?

En relisant le chapitre la semaine dernière, je me suis rendu compte que Dakpo Tashi Namgyal nous fait une faveur en décrivant ces points de développement de la pratique de telle sorte qu'une grande partie de l'essentiel de ce qui a été dit auparavant est répété. Cela nous facilite bien sûr la tâche cette semaine, car il nomme à nouveau ce qui est important.

C'était la vue d'ensemble de ce que nous avons fait jusqu'à présent.

RAPPEL : QU'EST-CE QUE MAHAMUDRA ?

Maintenant, quelques mots personnels de ma part sur ce qu'est réellement Mahāmudrā - comme rappel et comme introduction :

Maha signifie "grand" et *mudrā* signifie "sceau" - Mahāmudrā est donc "le grand sceau". Cela indique que nous reconnaissons le grand sceau - et toujours en ce moment même. Par exemple, lors de toutes les expériences sensorielles qui ont lieu en ce moment même, c'est-à-dire la vue, l'ouïe, le ressenti du corps, la pensée, la co-réflexion, la compréhension : que toutes ces expériences sensorielles soient reconnues dans leur nature insaisissable, processuelle ou même vide.

C'est la pratique du Mahāmudrā : dans tout ce qui se passe maintenant, rester dans l'ainsité, dans cet être non saisissable. Ne pas saisir quelque chose qui n'est pas du tout saisissable. Donc ne pas tomber dans l'erreur de vouloir retenir cette expérience présente ou de penser que je dois lutter avec elle si quelque chose ne se passe pas maintenant.

Je ne peux faire des ajustements que dans le processus, je peux participer à la création. Et ce faisant - si nous pensons à la participation aux processus qui ont lieu actuellement - Mahāmudrā serait la prise de conscience qu'il n'y a pas du tout de moi créateur fixe ; qu'il n'y a pas du tout de sujet qui serait présent de manière fixe et stable. Au contraire, ces forces que nous appelons habituellement 'moi' - ce que je semble être - sont des processus tout comme le reste, tout aussi insaisissables.

Le grand sceau est appelé 'grand' parce qu'il couvre à la fois le domaine entier de ce que je suis moi-même, c'est-à-dire ce que sont ces forces formatrices en moi-même, et le domaine de toutes les expériences sensorielles possibles.

En ce qui concerne le mot 'sceau' : c'est comme un sceau d'autrefois, où la lettre était marquée du sceau du roi. Cela garantit l'authenticité du contenu tant que le sceau n'est pas brisé. Nous apprenons à lire le sceau dans le sens où chaque expérience peut être une expérience d'éveil tout à fait authentique.

Voilà donc ce que signifie Mahāmudrā : "oui" à la vie, "oui" à chaque expérience de l'esprit, à chaque mouvement de l'esprit, à chaque expérience des sens. En tout, sans exception, sommeille la possibilité de s'éveiller. Mieux : elle est là, elle ne sommeille pas dans le sens où la possibilité dort - mais il s'agit pour nous de découvrir quelque chose. C'est alors que le sceau se révèle à nous.

Donc être ici et maintenant dans l'expérience de la façon précise dont tout se forme dans notre expérience, et en même temps comment rien de tout cela n'est fixe ; rien de tout cela n'est solide - c'est le merveilleux message du Mahāmudrā. C'est tout simplement de la perspicacité. Ce n'est rien d'autre que Vipassana ou l'expérience de la vision intuitive. Mais étendu à tous les domaines de l'expérience et à tous les domaines de la création.

Pour moi, cela a été particulièrement inspirant lorsque j'ai entendu pour la première fois l'enseignement sur la vision, la méditation et l'action - une lumière s'est alors allumée dans mon esprit. Avant, je pensais que la méditation servait à la compréhension et à la liberté. Et aussi à l'éveil, en voyant à travers l'illusion. Mais je n'avais pas réalisé auparavant que la méditation servait à l'action - c'est-à-dire à l'activité, à l'action dans le monde.

En fait, Mahāmudrā est très, très bien décrit par 'vue - méditation - action'.

Je viens de vous expliquer la vision. La vision est la compréhension avec laquelle nous entrons en méditation. Cette vision consiste en l'attitude suivante : voyons comment les expériences sont réelles.

Comment sont-elles maintenant ? En ce moment, alors que nous sommes assis devant l'écran ou dans la salle ? Comment est-ce d'être en ce moment ? Nous avons déjà une compréhension naissante du fait que notre conception actuelle de la réalité n'est pas tout à fait appropriée, et nous voulons savoir ce qu'il en est vraiment.

Parfois, on peut mieux sentir quand on ne parle pas [fait une courte pause]. Avez-vous déjà une idée - bien qu'en dehors de l'écoute et de la compréhension, tout le reste continue - de l'ouverture et de la largeur de notre expérience ? Comment la pensée peut-elle survenir à tout moment dans le vécu, sans modifier l'espace du vécu ? Comment des pensées ou des expériences sensorielles peuvent surgir et être aussi transparentes que des arcs-en-ciel ou - comme on le dit dans la langue de Mahāmudrā - que des dessins dans le ciel ?

C'est ce que nous étudions et nous arrivons peu à peu, par la méditation, à une expérience directe de ce que cela signifie vraiment. Quand je parle de cela, vous avez naturellement tendance à imaginer ce que c'est. Mais il ne s'agit pas d'une représentation, mais d'une expérience directe.

Avec cette expérience directe, nous passons à l'action, à l'activité, à l'action. C'est bien sûr un défi particulier. Cela arrive très facilement aux débutants : à peine dois-je faire quelque chose que mon esprit se rétrécit et que je suis déjà à nouveau en train de me fixer. J'ai à peine le temps de parler ou de communiquer avec quelqu'un que je me retrouve déjà dans mes anciens schémas.

Rester libre de ces schémas fortement marquants tout en agissant concrètement serait alors une action de Mahāmudrā. Donc rester dans cette conscience panoramique tout en agissant très finement, même dans les détails, avec une compassion, un amour qui n'a pas de centre, mais qui s'écoule librement sans que personne ne s'y identifie - c'est ce que nous appellerions l'action Mahāmudrā.

La méditation sert à agir avec compassion. Compatissant signifie en fait seulement agir à partir du fait d'être relié à tout. Il ne s'agit pas d'une compassion artificielle ; il n'y a plus personne qui génère de la compassion, mais ce qui nous empêchait d'être ouverts se détend et nous devenons perméables. Nous devenons un corps vibratoire, et notre cœur-esprit fait l'expérience de cet état de connexion - et c'est de là que naît l'action.

Quand il est complètement libéré, nous appelons cela l'activité de bouddha. C'est une tentative de décrire avec ces termes comment le Bouddha ou d'autres maîtres éveillés ont pu et peuvent agir sans s'empêtrer à nouveau dans des schémas, dans ce que l'on appelle le saṃsāra. Comment cela est-il possible ? Comment pouvons-nous y arriver ?

Mahāmudrā est donc un chemin pour ceux qui veulent ensuite passer à l'action. Il n'est pas conçu comme un chemin de sortie, mais d'entrée dans la vie, afin que nous puissions profiter pleinement de la vie et de ses nombreuses expériences ; que chaque expérience devienne pour nous une aide pour voir ce qu'il en est vraiment et nous ouvrir encore plus.

Le plus important pour cela est que nous développons un capteur pour sentir quand nous sommes tendus. Nous avons besoin d'un sens de la différence : quand cet organisme est-il complètement ouvert et détendu, et où les petites tensions commencent-elles à s'introduire ?

Ces tensions, que nous voulons normalement éliminer, sont en fait nos professeurs qui viennent nous rendre visite. Elles sont en fait exactement ce dont il faut tirer des leçons. Dans le Mahāmudrā, les états d'esprit tendus sont donc particulièrement remerciés.

La pensée est un grand professeur. L'émotion présente est un grand professeur. C'est là que se situe la pratique. Non pas s'en éloigner, mais y entrer - sans en être prisonnier - pour l'examiner. Entrer pour faire l'expérience de ce qu'il en est vraiment. Pour être ensuite libre. Pour avoir moins peur d'une autre émotion. Pour devenir de plus en plus libre, de sorte que nous puissions faire face à de plus en plus de situations. C'est l'objectif. Être libre dans tant de situations dans lesquelles nous ressentons encore des tensions subtiles. Nous avons donc besoin de ce capteur de tension.

Nous développons ce capteur en méditant. Nous remarquons que tout va bien, que nous sommes détendus, que tout est merveilleux, puis une pensée émotionnelle survient et je remarque qu'une tension se fait sentir, brièvement ou très clairement et très intensément. C'est alors que commence la pratique de la méditation de vision intuitive et du calme mental - juste là.

C'est là que nous développons la Bodhicitta, c'est-à-dire l'esprit d'éveil. Nous entrons dans cette vibration compatissante, dans cette interdépendance de ce champ énergétique avec tous les autres qui sont avec nous dans l'espace de la perception. Ainsi, par exemple, nous ne sommes pas seulement imbriqués les uns dans les autres dans l'espace géographique, mais nous sommes également reliés aux personnes qui se trouvent dans les différentes pièces par le biais de l'image et de la parole. C'est en fait le développement de la Bodhicitta : se rendre compte à quel point nous sommes de toute façon liés ou reliés à tout ; que personne n'existe séparément de nous.

Nous utilisons alors ce lien pour être le plus large possible, pour avoir le cœur ouvert, sans avoir l'intention de faire quoi que ce soit. Nous nous libérons de l'étreinte, c'est-à-dire de la nécessité de nous protéger de tout ce qui nous influence. Nous dissolvons la protection ou la peur de ce qui pourrait être de trop, et devenons perméables, de sorte que cela ne fasse jamais de mal ; une grande et complète perméabilité intérieure. Ainsi, la saisie, c'est-à-dire la volonté « d'avoir » dans les relations, se dissout également, car nous sommes déjà totalement ouverts intérieurement. Nous n'avons plus du tout besoin de l'extérieur pour être plus heureux.

La pratique de Mahāmudrā est donc aussi de découvrir comment ce courant d'esprit est parfaitement heureux lorsqu'il ne fait que lâcher prise ; lorsque s'y manifeste cette conscience ouverte et fluide.

C'est de tout cela qu'il s'agit dans ces enseignements et dans ce que nous appelons Mahāmudrā.

S'il vous plaît, ne pensez pas que le Mahāmudrā exclut quoi que ce soit d'autre simplement parce qu'il est appelé Mahāmudrā : Il se peut que vous ayez déjà entendu les mêmes explications sous un autre nom. Le Dharma et la connaissance de l'ainsité se trouvent en de nombreux endroits et ne sont pas l'apanage de qui que ce soit, d'aucune religion, d'aucune tradition. Car après tout, c'est ce que nous sommes, tout simplement. La connaissance de notre être naturel apparaît donc en de nombreux endroits, dans de nombreux groupes, dans de nombreux courants spirituels de ce monde. C'étaient mes mots personnels d'introduction. Nous passons à la page 305 au début de

CHAPITRE 11 : COMMENT NOUS POUVONS MAINTENIR L'EXPERIENCE DU MAHAMUDRA

Quand il est dit dans le titre 'iii. *The way to sustain the practice of meditation*', on entend ici par méditation la méditation Mahāmudrā : libre de tout accessoire inutile, libre de toute complication, libre

de tout commentaire inutile, libre de tout égocentrisme - c'est-à-dire comment on peut maintenir l'expérience de l'éveil.

Il y a quatre sections :

- A. La nécessité de maintenir la méditation Mahāmudrā lorsque la prise de conscience de la nature de l'esprit a déjà eu lieu, donc pourquoi c'est si important.**
- B. Des méthodes plus spécifiques pour pratiquer ce type de méditation, à la fois dans l'équilibre méditatif et dans l'obtention post-méditative** Chaque fois qu'il est question d'obtention post-méditative, c'est-à-dire d'obtention ou de réalisation post-méditative, il s'agit de l'activité. Donc, comment je maintiens Mahāmudrā quand je pratique en silence, c'est-à-dire quand je peux me recueillir, et comment je maintiens Mahāmudrā quand je suis dans mon activité de pause. Les pauses peuvent déjà être assez longues. Mais on nous dit encore qu'il est bon de revenir à la pratique à temps, c'est-à-dire assez tôt pour que les anciens schémas de saisie ne reprennent pas trop d'élan.
- C. Résoudre les écarts par rapport à la pratique et les fausses pistes**
- D. La promotion proprement dite de la pratique**, en rafraîchissant sans cesse la connaissance par une vision directe **que l'esprit lui-même n'est pas né** - qu'il n'a donc ni début ni fin et qu'il n'est pas une chose dont on pourrait dire qu'elle est **née** : C'est là que l'esprit est né, c'est là qu'il demeure et c'est là qu'il finira par se dissoudre. C'est ce qu'on appelle la reconnaissance de la nature de l'esprit.

Nous allons aborder ces quatre points en détail, en commençant par

POURQUOI MAINTENIR LA MEDITATION MAHAMUDRA SI LA PRISE DE CONSCIENCE DE LA NATURE DE L'ESPRIT A DEJA EU LIEU ?

Donc, au fond, la question est : est-ce que je continue à pratiquer même si l'éveil initial a déjà eu lieu ? Et si oui, pourquoi est-ce nécessaire et comment dois-je m'y prendre ? C'est de cela qu'il s'agit concrètement.

Là aussi, il y a trois sections :

- 1) Les raisons pour lesquelles il est si nécessaire de maintenir la méditation d'être présent une fois qu'elle s'est installée**
- 2) Une explication générale de la façon dont nous pouvons soutenir la méditation Mahāmudrā avec la conscience, l'éveil et le soin**
- 3) Des explications plus spécifiques qui présentent à quel point la pratique de la pleine conscience est cruciale, essentielle.**

Nous en arrivons maintenant au premier point, Pourquoi maintenir la méditation de l'être-sans-soi, une fois qu'elle s'est installée ?

Il est dit dans les textes des anciens maîtres et maîtresses : **si une telle méditation éveillée profonde, une telle prise de conscience a déjà eu lieu, et que nous continuons à vivre comme des gens ordinaires** qui n'ont pas encore développé cette compréhension, **ou si nous nous impliquons dans des actions nuisibles, alors nous nous retrouverons malgré tout comme la plupart des gens complètement empêtrés.**

C'est une phrase très importante pour l'ouverture. Combien de fois ai-je vu, après que quelqu'un a fait une expérience authentique d'éveil, que d'autres personnes pensent de cette personne ou que cette personne elle-même pense : "Maintenant, tout est bon. Maintenant, je n'ai plus besoin de pratiquer, je l'ai compris" - et elle s'est ensuite engagée de manière insouciant et irréfléchi, sans continuer à pratiquer, dans une nouvelle voie. Il peut s'ensuivre de nombreuses années au cours desquelles une telle personne - malgré sa prise de conscience - s'écarte du chemin.

Ce que j'ai vu jusqu'à présent, c'est qu'elles finissent par y revenir ; ce n'est pas qu'elles l'oublient, cette impression est déjà très forte. Mais elles ont besoin de savoir qu'il n'est pas possible de continuer sans donner une place particulière à cette pratique ; que nous avons besoin d'un minimum de pratique. Nous allons bientôt décrire à quoi cela doit ressembler.

Dakpo Tashi Namgyal ajoute **que nos qualités bénéfiques diminueront et que nous serons à nouveau prisonniers du saṃsāra.**

Comme le grand brahmane Saraha le décrit également :

KYE MA. Même si tu as réalisé la demeure naturelle : Si tu te consacres ensuite à nouveau à l'action qui n'a pas vraiment de valeur, tu es comme le roi qui se retrouve dans la boue - ou, comme on le dit ici, comme si tu fouillais dans la boue avec un balai. Tu négliges le grand bonheur inépuisable - la grande joie - et tu es à nouveau pris par l'attachement aux plaisirs du Saṃsāra.

L'exemple du roi et du service de nettoyage ne nous correspondrait pas vraiment. Cela signifie que nous ne sommes pas à la hauteur de notre propre être ; c'est comme si notre dignité intérieure était perdue.

Lorsque nous sommes entrés dans l'espace du Mahāmudrā, nous sommes véritablement arrivés chez nous, nous sommes libres de l'égoïsme dans cette expérience, et nous réalisons que c'est profondément sacré. C'est profondément indemne et sain.

Si nous nous empêtrons à nouveau sans retenue, c'est comme si nous n'apprécions pas ce trésor que nous avons découvert. Nous ne rendons pas justice à notre propre nature fondamentale. C'est comme si nous la poussions dans la boue.

Mais nous pouvons aussi l'exprimer de manière positive, comme un encouragement : Une fois que nous avons fait l'expérience de ce que c'est que d'être en toute simplicité, sans égoïsme - continuons à vivre ainsi. Prenons cela comme étoile directrice, qui détermine dès lors tous nos exercices, toutes nos pratiques, nos contacts avec les autres. Voyons cela aussi chez les autres. Nous serons alors protégés contre les erreurs qui consistent à négliger cette expérience.

Vous vous étonnez peut-être que l'on parle ainsi, c'est pourquoi je vous explique encore une fois ce que l'on appelle l'expérience de l'éveil : ce sont d'abord, pour la plupart des gens, de brefs moments où l'on devient totalement conscient de ce que l'on est. C'est un véritable réveil à la simplicité d'être libre du centre, libre de cette tension sujet-objet.

Mais ces moments, ces courtes phases ne libèrent pas encore chez la plupart des pratiquants la force d'une transformation intérieure complète. Ce serait naïf de penser que ces expériences développent immédiatement ce pouvoir de nous transformer complètement. Nous entendons parfois des histoires de ce type, qui se sont produites chez des individus, et cela existe aussi - mais ce sont plutôt des exceptions. La plupart des gens passent par une série d'expériences de ce type, de plus en plus nombreuses.

Au début, la prise de conscience n'est pas du tout stable. D'après mon expérience, je dirais que pour 99% des gens, cela se passe de telle manière que ce n'est pas la première expérience qui est déjà suffisamment stable pour conduire à une telle transformation intérieure qu'ils restent effectivement libres de l'égoïsme à partir de ce moment-là. Ce n'est pas approprié de se représenter le chemin spirituel de cette manière.

Le Vénérable Tsangpa Gyaré dit à ce sujet

Une méditation laissée sans propriétaire, une fois qu'elle a été créée, est comme un empire emporté par le vent, ou un lion errant avec les chiens, ou un bijou précieux perdu dans la boue.

Dakpo Tashi Namgyal dit :

Non seulement cela, mais cela signifie aussi que si nous avons découvert la vision de la simplicité - c'est-à-dire de la pensée non excessive, de l'être libre de toute complexité - et que nous essayons malgré tout de fournir des efforts principalement axés sur des points de référence - qu'il s'agisse de pratiques avec le corps ou avec la parole et autres -, nous passons à côté du point central. C'est comme si quelqu'un courait après des perles de verre alors qu'il a déjà trouvé de vrais bijoux.

Je suis sûr que je dois expliquer un peu :

Lorsque la nature de l'être en nous devient évidente, c'est une expérience qui est tellement simple, tellement sans commentaire, sans qu'un point central ne soit créé, sans que personne ne s'isole du reste de l'expérience en tant qu'observateur. C'est tellement simple et tellement libre. C'est un vrai joyau.

En anglais, cela s'appelle *non-élaboration* - être libre de *prapañca* en sanskrit et de *tröpa* en tibétain. Cela signifie que tout ce qui est inutile, superflu, séparant, s'est dissous. Trungpa a traduit cela par simplicité, ce qui est une bonne traduction, car cela correspond au cœur de l'expérience : simplicité totale dans l'insité.

Il peut arriver que l'on ait déjà pris conscience de cette expérience et que l'on s'entraîne alors à des pratiques où l'on s'aligne sur un point de référence - cela m'est arrivé, par exemple, d'avoir une rechute que Guendune Rinpoché m'a renvoyé :

J'étais à la deuxième retraite, j'ai refait les exercices préparatoires et nous avons discuté en groupe de questions. C'est à cette occasion que Guendune Rinpoché s'est rendu compte que je faisais tout de même mes prosternations, c'est-à-dire l'activité physique, en suivant les anciens schémas et non pas en faisant l'expérience d'être totalement ouvert dans le Mahāmudrā, que je connaissais déjà.

Il m'a fait remarquer : "Dis, tu as oublié ? Tu n'as rien appris ? Tu pratiques comme si tu étais à nouveau complètement absorbé par ces points de référence de 'je dois atteindre un but, je dois faire quelque chose de bien', donc toujours ce 'moi et ma pratique' ".

Ce n'était pas du tout une grosse affaire, cette petite remarque de sa part : "Dis, tu as oublié ?" Cette question de sa part au milieu du groupe, parce que j'avais posé une question - cela m'a complètement remis sur la bonne voie. Et à partir de là, j'ai toujours fait mes prosternations comme une pratique de Mahāmudrā, pas pour aller quelque part, pour faire des chiffres ou quoi que ce soit, même si toute mon énergie y entrait. Donc faire la même pratique, mais plus avec comme point de référence 'moi et ma pratique'.

La même chose pourrait nous arriver avec les mantras. C'était la pratique suivante, Vajrasattva, c'est-à-dire le mantra de 100 syllabes. Là aussi, il s'agissait de ne plus pratiquer comme quelqu'un qui n'avait pas encore fait l'expérience de la nature de l'esprit, mais de pratiquer tout à fait différemment : trouver comment faire, être libre d'égoïsme et confiant dans cette pratique. Et pendant cette pratique verbale - bien sûr, j'ai fait mes cent dix mille longs mantras - mais ne pas retomber dans cet attachement à 'moi et les autres' ou à 'moi et ce que je dois confesser' ou 'moi et ma quête de pureté'.

En fait, il serait souhaitable pour tous que nous pratiquions ainsi, mais au début, ce n'est pas encore possible. Mais une fois que nous avons fait l'expérience, c'est un enseignement central ! Cette expérience nous montre comment les choses pourraient vraiment se passer. C'est alors la chose la plus précieuse qui soit ; c'est un tel joyau que nous avons trouvé et que nous ne devrions pas laisser sombrer dans la boue des vieilles habitudes.

Cela pourrait aussi vous arriver. Nous, les enseignants, y sommes attentifs. Quand quelqu'un arrive dans ce domaine, où cette expérience est vraiment vécue et que nous avons le sentiment que "maintenant, elle est née", nous commençons à enseigner les pratiques un peu différemment ; l'accent est mis ailleurs. Il ne s'agit plus d'atteindre des objectifs, de bien visualiser, de faire beaucoup de nombres de mantras ou d'exercices physiques - nous continuons à faire tout cela, mais avec une attitude qui est complètement libre intérieurement, comme le ciel ou l'espace ouvert.

Comme nous connaissons l'expérience authentique, nous savons aussi quand nous n'y sommes pas encore 'rentrés'. Nous sentons notre chemin ; nous cherchons. Nous cherchons l'accès intérieur à cette dimension et remarquons quand nous y arrivons et pouvons y relâcher tous les efforts.

C'est exactement ce qui permet l'intégration : Nous ne nous contentons donc pas de rester assis et de nous fondre dans l'espace ouvert, mais nous pratiquons quelque chose ; nous utilisons aussi des méthodes. Nous apprenons ainsi à réaliser une certaine activité avec le corps, la parole et l'esprit, tout en nous fondant dans l'expérience d'être totalement ouvert.

Pratiquer sans points de référence

Maintenant, il s'agissait d'abord de savoir pourquoi cela est si important. Mais il y a déjà une indication sur la manière de le faire. Donc cette pratique avec des points de référence forts, avec l'attitude "je veux aller de A à B, je veux aller d'ici à l'éveil" - cela doit cesser. L'éveil ne se trouve nulle part ailleurs qu'en 'A', en ce moment même ; pas de 'A à B', mais ici, dans l'être présent - c'est le minimum qui doit être clair. Si cela n'est pas clair, c'est qu'il n'y a pas eu d'expérience authentique auparavant.

Il s'agit donc d'une pratique, d'un entraînement à rester dans le présent, sans viser de points de référence et sans utiliser de points de référence qui ne font que renforcer notre égoïsme. Nous en entendrons encore parler, je vais certainement me répéter cent fois dans ce cours.

Encore le **grand brahmane Saraha**. Ici, on dit toujours 'grand brahmane Saraha' parce qu'il s'était comporté de manière totalement différente de ce que la caste des brahmanes prescrivait. Il était en effet avec une hors caste qui fabriquait des flèches pour les chasseurs ; il avait aussi appris ce métier et c'est pourquoi il est souvent représenté avec un arc et des flèches. Mais c'est la flèche de la conscience, qui va au centre de la nature de l'être, donc une autre forme d'arc et de flèche.

Saraha vivait dans une extrême simplicité et aurait été jeté en prison par le maharadjah pour comportement indigne s'il ne lui avait pas donné ou chanté des enseignements de Mahāmudrā : chant pour la reine, chant pour le roi, chant pour le peuple - ce sont les trois plus grands chants qui nous sont parvenus de lui.

Ce Saraha explique :

"KYE MA". KYE MA est une exclamation de souffrance, c'est-à-dire quelque chose comme 'ah' ou 'ah non, faut-il vraiment que ce soit comme ça'. KYE signifie 'écoute', mais le MA derrière signifie 'ah, on ne peut pas faire autrement'.

Les yogis et les yoginīs qui ont vu leur propre esprit libre de complications et qui continuent à suivre *elaborations* - c'est-à-dire ces complications, ces points de référence - sont comme ceux qui cherchent des perles de verre alors qu'ils ont déjà trouvé un joyau précieux. Malgré leurs efforts, ils n'atteindront jamais ce dont il s'agit vraiment, le point clé.

Donc, encore une fois, la même chose que ce qui a été mentionné précédemment.

Tilopa, maître de Naropa, également un Mahāsiddha indien du 11^{ème} siècle, **dit** :

L'être au-delà de l'intellect, - au-delà du mental - ne peut pas être vu par des phénomènes intellectuels, - par des mouvements intellectuels de l'esprit. L'état du non-agir n'est pas réalisé par le phénomène, - par l'activité de - l'action.

Examinons de plus près ce que cela signifie :

L'intellect dont il est question ici est le même intellect que celui avec lequel nous écoutons et parlons en ce moment. C'est un intellect qui travaille avec des concepts et dans lequel naît aussi le sentiment : "J'ai compris".

Cet intellect très utile, avec ses mots et son activité conceptuelle, ne comprendra *jamais* le simple fait de l'ainsité. Ce n'est pas quelque chose qui peut être pensé. Cela vient de l'expérience la plus intime, c'est une expérience intérieure qui a lieu. Et au fond, notre intellect capitule lorsqu'il essaie de le décrire - par exemple la qualité de l'ainsité maintenant dans cette pièce, maintenant en écoutant. Nous pouvons certes répéter les mots que l'intellect entend, nous pouvons aussi exprimer une compréhension. Mais les mots ne peuvent pas capturer la qualité de l'ainsité, maintenant.

Cette chose profondément simple, pour laquelle il n'y a même pas besoin d'un *JE* qui perçoit et observe, ne peut pas être vécue ou décrite par l'intellect observateur.

Dans la deuxième phrase, il est question de non-agir : Le non-agir ne signifie pas ici ne pas agir, mais le non-agir signifie ici une action sans qu'il y ait quelqu'un qui se prenne pour l'auteur de l'action. C'est donc une action sans référence à une instance du moi qui parle maintenant, qui écoute maintenant, qui bouge maintenant le pied, qui incline maintenant la tête. Ce 'sentiment central' d'un moi agissant s'est dissous, et il en résulte un non-agir fluide, le non-agir étant entendu comme la différence avec tous les actes précédents.

On agit, bien sûr. Mais si nous pensons qu'en pensant et en agissant de plus en plus mentalement - c'est-à-dire des mouvements d'esprit liés au moi, tels que l'intellect les génère - nous finirons par atteindre cette simplicité d'être, ainsité, nous nous trompons. C'est le message ici. Il ne s'agit pas tant de l'action physique que de l'action mentale.

Pour nous maintenant, en guise d'encouragement, il s'agit de laisser faire cette action - c'est notre pratique. C'est finalement ce que nous pratiquons toujours, même en tant que débutants/es. Toujours. Nous pratiquons dès le début avec des méthodes qui canalisent un peu notre activité mentale et notre agitation physique, etc. et qui les dirigent vers la pratique.

Le véritable enjeu est d'arriver au non-agir et de sortir du l'activisme ; d'en sortir, de me définir comme quelqu'un qui pratique, par exemple : "Je suis le ou la pratiquant(e). J'ai pratiqué trois heures" - c'est l'identification du pratiquant.

En fin de compte, cela ne sert à rien, même s'il est certainement bon de pratiquer - si nous nous entraînons ensuite à dissoudre précisément ces schémas saṃsāriques. C'est ce dont il s'agit dans la pratique, même avant d'avoir fait l'expérience de la nature de l'esprit. Car c'est ce détachement de notre propre importance qui permet à ce genre de choses d'apparaître spontanément.

Le **Vénérable Atīśa**, qui a joué un rôle très important dans l'introduction du Dharma au Tibet, **dit également** :

Lorsque ton esprit trouve la stabilité dans la contemplation méditative et équilibrée, n'insiste plus sur les actions physiques et verbales bénéfiques.

Nous ne pouvons en saisir la signification que si nous savons combien de personnes sont par exemple prises dans la routine du mantra ou dans une autre forme d'action, comme offrir des mandalas, faire des prosternations, rendre l'autel beau, etc.

Tout cela est certainement bon, mais si nous avons effectivement trouvé l'équilibre méditatif dans l'ainsité, c'est le plus important. Tout le reste passe au second plan. On peut le faire, mais c'est beaucoup moins important qu'avant.

Les priorités se déplacent parce que maintenant, lorsque nous restons en méditation, nous ne restons plus dans nos schémas enchevêtrés, mais réellement dans l'être-là, dans la simplicité totale. Il n'y a alors rien de plus important que cela, afin que tout notre être s'habitue à être en route aussi simplement.

Parce que nos schémas habituels, ils veulent *faire* quelque chose. Ils veulent à nouveau réciter des mantras ou faire à nouveau une activité extérieure - tout ce que nous avons pratiqué et qui nous donne normalement la confirmation d'être bon. Nous laissons cela de côté ; cela devient secondaire.

Nous continuons à le faire, également en tant que pratique dans cette simple existence. Il s'agit maintenant de cette intégration.

Jetsün Milarépa, le grand yogi, chante :

Lorsque l'absence de complications se fait jour dans ton esprit, ne cours pas après les termes et les expressions. Car tu risques de rester coincé dans les schémas des huit préoccupations mondaines, des huit Dharmas mondains.

Réfléchissons encore une fois à cela. Cela fait beaucoup de bien en ce moment, car c'est le premier jour du cours.

Si ce simple fait d'être commence déjà à se manifester en nous comme l'aube, si cela commence déjà à devenir plus lumineux et si une intuition de ce que c'est que d'être simplement ainsi se condense en nous - alors, s'il vous plaît, n'essayez pas d'améliorer cela d'une manière ou d'une autre avec des définitions de concepts encore meilleures ou avec des études intellectuelles encore plus poussées. Ce ne serait pas possible, ce serait contre-productif.

Cet attachement aux termes et aux définitions est l'un des plus grands obstacles sur le chemin. Les définitions sont bonnes, elles aident à communiquer clairement. Mais elles sont moins que secondaires dans l'expérience de ce dont il s'agit réellement.

Les termes que j'utiliserai dans ce cours ne sont que l'expression d'un effort pour attirer l'attention sur ce qu'il en est réellement. Un langage conceptuel s'est établi et il est très utile - mais ne pensez jamais qu'il vous manque la compréhension conceptuelle pour pouvoir ensuite faire l'expérience de Mahāmudrā.

L'enseignement proprement dit a lieu au niveau non conceptuel. Chacun d'entre vous peut se mettre sur la même longueur d'ondes et écouter derrière les mots - écouter derrière les mots et prendre les mots comme des indices : "Ah, c'est par là". Ensuite, vous ressentez avec le cœur, vous ressentez avec votre intuition intérieure. Vous ressentez dans cette direction ce que cela peut bien vouloir dire.

Je vous invite à faire cela tout au long de ce cours, où je vais utiliser tant de mots - toujours ressentir. N'hésitez pas à vous poser consciemment la question "Qu'est-ce qu'il veut dire ? De quelle dimension parle le Lhundrup ou - mieux encore – à partir de quelle dimension chante ici Milarepa ? De quelle dimension parlent ces maîtres ? Quelle est leur expérience ? Il s'agit de cet intérêt à sentir derrière leurs mots où ils se trouvent en ce moment :

Par exemple, ressentir la compassion qui nous parle ici chez tous ces maîtres, leur souci que des personnes qui ont déjà trouvé ce qu'il y a de plus précieux s'écartent à nouveau du chemin, et ce peut-être pour longtemps - le ressentir. Et qu'est-ce que ce qui est le plus précieux ?

Parfois, il est préférable de faire une prière plutôt que d'approfondir les concepts, par exemple en comparant encore une fois l'anglais et l'allemand, puis le sanskrit et le tibétain. De cette manière, nous ne nous rapprochons pas vraiment du but. Oui, nous pouvons mieux communiquer. Mais pour nous aider à progresser dans notre pratique, nous prenons ce que nous comprenons maintenant et nous le ressentons ainsi.

Méditation

Maintenant, je veux encore méditer avec vous. Quand je dis : "Méditons", une plus grande partie de la conscience revient dans le corps et vous vous mettez à nouveau à l'aise. Vous pouvez aussi vous étirer et vous étirer encore une fois, si cela vous fait du bien.

Ce serait bien sûr formidable si, lorsque j'arrête de parler, vous cessiez en même temps de vouloir comprendre ; si vous ne vous attardiez plus du tout sur les phrases, mais si vous vous ouvriez à ce qui se passe maintenant. - -

Si vous remarquez quelque chose chez vous, demandez-vous simplement : "Est-ce que ça peut être encore plus simple, est-ce que je peux être là encore plus facilement ? - - -

JOUR 2

INSERTION : EXPLICATIONS SUR LES QUATRE INCOMMENSURABLES²

Ce dernier quatrain, que nous avons repris trois fois [lors des prières initiales de refuge et de souhaits], est destiné à toucher ou à éveiller en nous les quatre qualités incommensurables : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité. C'est le contenu de ces quatre désirs, exprimé dans le souhait : que tous les êtres vivants soient heureux et possèdent les causes du bonheur. C'est l'amour qui le souhaite. Notre cœur aimant souhaite que tous soient heureux et, dans notre résonance et notre compassion, nous souhaitons bien sûr aussi qu'ils soient exempts de souffrance.

Et plus que cela, que nous entrons tous dans la vraie joie, que nous connaissons la vraie joie, celle qui n'est conditionnée par rien. Et c'est de cette joie qu'il s'agit dans le Mahāmudrā. L'expérience du Mahāmudrā naît dans un cœur ouvert, dans un esprit de cœur ouvert, qui s'ouvre lui-même si largement dans cette compassion aimante ; ce courant d'esprit perd le centre intérieur, le *JE* et se fond entièrement dans l'amour, dans cette vibration, cette compassion - et c'est là que l'on fait l'expérience d'une joie. Une joie qui naît du fait qu'il n'y a plus rien qui entrave l'esprit.

Et une façon d'expliquer Mahāmudrā est que c'est l'expérience de la grande joie, *Mahāsukha* en sanskrit. La grande joie ne signifie pas ici grande dans le sens de la quantité, mais comme pour le *Mahāmudrā* grande dans le sens de 'libre de points de référence', au-delà des points de référence 'moi et ma joie', moi et les autres êtres vivants' - cela aussi se dissout.

Cette absence d'un centre supposé, dans laquelle nous sommes totalement ouverts, sans être limités par une pensée restrictive ou par des représentations restrictives, est appelée Mahāmudrā. C'est là que les différentes voies d'explication du Mahāmudrā (Mahāmudrā des sūtras, Mahāmudrā des tantras, Mahāmudrā de l'essence) se fondent toutes ensemble : dans l'expérience de l'unité de l'amour, de la compassion, de la joie. Et nous avons encore l'équanimité.

L'équanimité naît de la reconnaissance de la nature vide et insaisissable de toutes les expériences. C'est cette profonde sérénité, ce détachement, cette sérénité en nous qui naît du fait que nous n'arrivons plus du tout à saisir. Rien en nous ne vient saisir l'insaisissable.

Cela a pour effet que la joie qui est expérimentée n'est pas non plus un objet de saisie, que personne ne s'identifie à cette joie. C'est pourquoi nous parlons aussi de joie inconditionnelle. Elle peut être vécue aussi bien les jours de pluie que les jours de soleil, elle peut être vécue aussi bien le ventre vide que le ventre plein, dans les relations heureuses comme dans les relations malheureuses.

Elle ne dépend pas de conditions extérieures. Elle se manifeste chaque fois que notre flux mental se libère de toutes les représentations restrictives ; c'est alors que se manifeste cette expérience intérieure, que nous pouvons aussi appeler Mahāmudrā - en fait l'unité des Quatre Immenses, ces quatre qualités incommensurables. Si elles vibrent toutes en même temps en nous, il n'est plus du tout possible de faire la différence. Nous ne pouvons alors plus dire : "Ah oui, c'est la joie et la compassion". C'est un goût dans l'harmonie de ces quatre qualités.

² Fichier audio 2-02

Le Bouddha l'a toujours enseigné comme le véritable refuge, comme la véritable pratique de la méditation. Comme ce qui nous aide à trouver l'ouverture profonde, les différents états de Samādhi ou ce qui se produit lorsque nous quittons les Samādhis, les immersions méditatives, pour entrer dans le monde plus actif. Les Quatre Immenses sont alors nos compagnons permanents.

Nous pouvons les pratiquer séparément, mais toujours avec la compréhension qu'ils finiront par couler ensemble. Nous ne ferons plus la différence entre l'amour et la compassion, et ce sera si joyeux et libre d'égoïsme que nous ne sentirons plus la différence entre la joie et la compassion. Ce sera vraiment d'un seul goût.

C'est la grande différence avec l'équanimité que nous nous inculquons, où nous disons : "Je vais rester impassible, même si certaines choses m'énervent". Ce n'est pas l'équanimité dont nous parlons. C'est cet être naturellement détaché, plein de joie, une dynamique joyeuse. Mais pas une dynamique joyeuse, qui nous fait toujours venir la banane au visage, mais une attitude intérieure totalement sereine.

C'est ce que nous pouvons vivre chez les vrais grands maîtres et maîtresses : Qu'ils sont en route dans cet être serein, que l'esprit ne s'accroche nulle part, ne reste accroché nulle part, même si c'est juste un peu serré - apparemment pour nous dans la conversation - mais pas pour eux. Cette dynamique sereine et pleine d'amour se poursuit tout simplement, et c'est ainsi que nous pouvons à l'époque vivre en permanence notre maître Guendune Rinpoché dans cette unité des quatre qualités.

C'était une petite introduction pour vous reconnecter aussi avec les prières que nous faisons au début et avec ce qui est notre grande préoccupation : réaliser Mahāmudrā. Mahāmudrā, c'est quand on se lâche complètement.

SUITE : PRATIQUER SANS POINTS DE REFERENCE

Je suis dans le texte à la p. 307, à la deuxième citation de **Milarépa** sur cette page, où il **continue** et chante :

Quand tu médites Mahāmudrā, ne fais pas d'effort dans les pratiques spirituelles, avec le corps ou la parole. Car il y a alors un risque que la conscience non conceptuelle - la sagesse non conceptuelle disparaisse. Reste dans l'être inhérent non artificiel.

En fait, encore une fois, les mêmes indications que celles que nous avons déjà entendues de la part des autres maîtres cités. Lorsque nous méditons ou pratiquons Mahāmudrā, nous ne faisons aucun effort. Non seulement aucun effort avec le corps et la parole, mais aussi aucun effort avec l'esprit.

Pour nous, débutants/es, il est peut-être nécessaire de nous rappeler de ne plus nous fixer d'objectifs. Dans la pratique de Mahāmudrā proprement dite, nous sommes en route sans but, sans comparer, sans vouloir aller quelque part. C'est ce que Milarépa entend par *uncontrived* en anglais, par ce 'sans-artifice'. C'est là où nous ne faisons plus rien pour produire quelque chose de spécial.

'L'état Mahāmudrā exceptionnel particulier' est le 'maintenant tout à fait ordinaire'. Toujours maintenant, jamais ailleurs, pas à la fin de l'enseignement - maintenant. Alors profitez de chaque occasion pour vous immerger dans cet état maintenant, toujours maintenant. Nous n'avons pas besoin d'attendre qu'il y ait une méditation de groupe. Nous pouvons suivre ces indications à tout moment.

Milarépa chante aussi cette 'conscience non conceptuelle'. Non-conceptuel signifie ici que nous ne sommes pas dans une pensée conceptuelle. Il y a un dynamisme, l'esprit est dynamique, la perception a lieu - mais elle n'est plus affectée de concepts, il n'y a plus besoin de quelqu'un qui contrôle ce qui se passe. Nous sommes arrivés à la confiance de l'être-sans-soi.

C'est quelque chose de très précieux. C'est si précieux que - si c'est encore comme une petite plante qui vient de se montrer, si les premières expériences de Mahāmudrā apparaissent - nous ne la dérangeons pas avec une quelconque activité physique ou avec la récitation de prières ou de mantras. Nous laissons

les choses telles qu'elles sont. Nous laissons cette dimension se manifester dans notre esprit.

Vous le constatez vous-même : Ce sont ces moments dans votre pratique - ils peuvent se produire à la maison sur le coussin ou sur le fauteuil de relaxation ou la nuit ou dans la nature - quand une simplicité indescriptible s'installe. Alors, laissez-vous aller.

Ce sentiment d'être simple et détaché, laissez-le simplement s'exprimer. Ne pensez pas que vous devez vous précipiter pour prendre refuge, ou quoi que ce soit qui vous vienne à l'esprit, que vous devez inviter Tara pour que tout soit encore mieux. Non, s'il vous plaît, ne faites pas ça. Ne faites rien d'autre en ce moment. Laissez-vous simplement faire, abandonnez-vous encore plus à cette expérience, afin qu'elle devienne familière, afin qu'elle puisse s'étendre. C'est justement le but des différents enseignants, dans ce qu'ils nous expliquent.

En même temps - poursuit Dakpo Tashi Namgyal - **nous devrions continuer à pratiquer tant que nous n'avons pas perfectionné les qualités libératrices de l'esprit. De même que nous devons frotter des bâtons les uns contre les autres jusqu'à ce que le feu prenne.**

Maintenant, c'est l'autre côté : si nous ne sommes pas encore dans cette expérience libre et détachée, nous continuons à nous entraîner avec tout ce qui nous permet d'y entrer. Le feu doit naître. Le feu dont il est question ici est le feu de la conscience intemporelle, le feu de la sagesse. C'est le feu dont il est question maintenant au sens figuré.

On pourrait dire qu'il faut des conditions pour cela. Mais les conditions sont mieux décrites par la suppression de tout ce qui entrave ce feu. Les exercices que nous faisons - que ce soit prendre refuge, réciter des prières, visualiser quelque chose, pratiquer avec la respiration - tout cela sert à faciliter les processus intérieurs, à contacter les qualités libératrices telles que l'amour, la compassion, un écoulement généreux, une profonde détente, une profonde unité avec ce qui est. Toutes ces qualités libératrices sont soutenues par les méthodes du Dharma.

Lorsque le feu naît, lorsque le feu de la sagesse se manifeste, nous cessons de frotter les bâtons. Mais nous ne le dérangeons pas non plus, comme si nous mettions soudain trop tôt du gros bois dessus ou autre chose. Nous laissons cette petite flamme se développer. C'est une phase de transition délicate, où nous laissons faire. Plus tard, quand le feu sera fort, nous pourrions à nouveau y mettre de grosses bûches. C'est comme si nous entrions dans l'activité épaisse.

Auparavant, nous mettons des petits bâtons. Nous pouvons par exemple commencer à réciter des mantras ou à visualiser, nous pouvons faire tout cela à l'intérieur de ce feu. Mais au tout début, nous devons donner de l'espace pour que cela devienne résilient, pour que nous ne sortions pas tout de suite de l'expérience.

Un excès de caractéristiques - c'est-à-dire de pratique avec des caractéristiques, avec des points de référence - **n'est pas vraiment utile dans cet état subtil, car cela ne favorise pas notre conscience de l'inexistence des caractéristiques.**

C'est une phrase que vous pouvez à peine comprendre, car elle fait référence à des idées philosophiques. Elles ont des caractéristiques de transparence, de contact, elles ressemblent à du verre, elles ont les couleurs bleu et blanc et ainsi de suite - ce sont toutes des caractéristiques.

Tous les objets, tout simplement - peu importe ce à quoi nous nous référons, ce que nous prenons - ont des caractéristiques : Des caractéristiques au toucher, au regard, à l'odorat... Ce sont les caractéristiques. Quand nous parlons de points de référence - c'est aussi un terme général - nous voulons dire quelque

chose qui se distingue par des caractéristiques quelconques. Nous méditons par exemple sur le Bouddha. Il est assis devant nous, rayonnant, et puis nous avons le visage, la lumière, la position des jambes, la position des mains, les oreilles et ainsi de suite - ce sont toutes des caractéristiques.

Donc quelque chose qui sert de point de référence se distingue par des caractéristiques. Et en tant qu'êtres humains, nous sommes normalement programmés de manière si dualiste que le fait de se référer à des caractéristiques crée en même temps le sentiment d'un *JE* : *je vois le bouddha, je vois les lunettes*.

L'expérience de Mahāmudrā, cependant, est que nous pouvons regarder 'les lunettes' ou 'le Bouddha' - et au même moment de regarder, de sentir, de ressentir, il y a une conscience de la nature insaisissable de ces expériences. Une conscience de toutes les caractéristiques, de tous les différents aspects de notre perception, qu'ils n'ont pas d'existence réelle, qu'ils sont un flux de perception.

La vision est permanente. Je ne vois pas du tout la couleur bleue, mais la vision de la lumière, qui agit ici de manière transparente, là de manière bleue - cela a lieu en permanence. Il n'y a pas de vision unique, mais la vision est un processus, et ce processus ne s'arrête jamais. Il ne reste rien de ce que nous avons vu lorsqu'il disparaît. Nous devons le produire à nouveau ; un nouveau processus a lieu.

Cette prise de conscience de l'inexistence réelle des caractéristiques - qu'elles n'ont pas d'existence concrète, mais qu'elles ne font que briller temporairement, comme des images dans un rêve - est assez subtile et est facilement perturbée si nous nous concentrons fortement sur les caractéristiques pendant cette phase de transition.

Donc si nous entrons là dans le fait d'être en relation avec des caractéristiques - comme maintenant où je vous regarde, je vous vois, vous me voyez, vous voyez aussi les autres - il se pourrait que le simple fait de nous voir les uns les autres fasse disparaître temporairement la conscience de la nature d'espace de l'être. Que nous ne ressentions plus la fluidité de l'ensemble et que rien de tout cela ne soit fixé. Cela peut très facilement disparaître.

Et cela se produit surtout lorsque je dis un mot que vous ne comprenez pas. Alors l'esprit, qui veut reconnaître les points de référence et donc comprendre ce qu'il entend, s'accroche immédiatement et s'arrête un peu. On remarque alors très précisément comment cette saisie - en particulier de quelque chose que je n'ai pas encore reconnu et compris - conduit à cette saisie de ce qui existe à priori. C'est ce qu'il faut éviter ici dans cette phase de transition du Mahāmudrā.

Dans ces phases où le subtil commence à se manifester, ce 'comment c'est en fait', nous avons besoin de beaucoup de méditation avec du recul. Nous avons besoin d'une attitude qui nous permette de nous moquer de toutes les caractéristiques du monde. Nous n'avons que faire des points de référence, nous n'en avons pas besoin à ce moment-là. Quand nous nous levons et que nous avons faim, nous en avons à nouveau besoin ; cela redevient important. Et alors, j'espère que nous ferons un peu plus entrer cet être détendu dans l'expérience concrète.

Nous allons bien sûr méditer cela tout de suite, mais je vais encore un peu plus loin dans le texte.

L'Ācārya-Sutra dit :

Si tu interromps sans cesse, la friction ne fera pas naître le feu. Il en va de même avec le processus de la pratique du yoga - Mahāmudrā-Yoga est un nom pour la pratique : ne t'arrête pas avant d'avoir atteint ce qui est si extraordinaire.

Alors continue à t'entraîner avec tout ce que tu as appris jusqu'à présent, jusqu'à ce que cet état d'ainsité extraordinairement simple se manifeste. Notre problème est déjà un peu comme décrit ici : nous avons déjà parfois des phases où nous sommes très bien en chemin et où nous frottons les bâtons les uns contre les autres, et cela devient aussi un peu chaud. Et puis il y a autre chose, il y a à nouveau une pause dans la pratique. A un moment donné, nous reprenons, nous recommençons très froidement, nous nous réchauffons à nouveau.

Et il s'agit de continuer à pratiquer, de maintenir l'intensité de la pratique jusqu'à ce qu'il y ait effectivement une lueur, jusqu'à ce que le feu naisse. Et puis aussi continuer à pratiquer - mais ne plus frotter, seulement protéger, donc garder, simplement donner comme un abri pour cette pratique fine qui commence à se manifester. Ne pas quitter la retraite à ce moment-là, mais continuer, aller de l'avant, donner de l'espace jusqu'à ce que cela puisse se développer.

Et à un moment donné, le feu est si fort - mais il s'agit généralement de nombreuses années - qu'il devient extrêmement résistant. C'est-à-dire que beaucoup, beaucoup de situations difficiles peuvent survenir, et qu'il peut aussi y avoir toute une série de jours consécutifs où nous ne pratiquons pas du tout consciemment, mais où le feu ne s'éteint pas pour autant. Donc le feu de la sagesse - nous ne sommes pas en train de parler des incendies de forêt en Turquie ou en Grèce. Mais on dit déjà en langage Mahāmudrā que finalement le feu devient aussi fort qu'un feu de forêt et dissout toutes les kleśas, tous les enchevêtrements émotionnels ou les brûle dans le feu de la conscience.

C'est pourquoi tous les maîtres font l'éloge de la contemplation et de la cultivation répétées d'un objet de méditation pendant toute une période.

Prenons un exemple pour que vous sachiez concrètement de quoi il s'agit, par exemple la méditation sur la respiration : la pratique avec des formes de méditation sur la respiration qui nous relient aux qualités intérieures, ce qui s'élargit ensuite en une conscience de la nature des choses - toujours liée à l'inspiration et à l'expiration, comme je vous l'ai déjà souvent expliqué avec l'*Ānāpānasati*. Nous pouvons aussi lier cela à d'autres *pratiques de pranayama*. Il s'agit de développer les différents niveaux de conscience, c'est-à-dire la conscience des processus physiques, la conscience des processus mentaux, la conscience des qualités de l'esprit et la conscience de la nature de l'expérience. Ce sont les quatre. Ces quatre - les processus physiques, les processus mentaux, l'esprit lui-même, les qualités de l'esprit et la nature de l'expérience - sont les quatre étapes, en termes simples, de la *pratique de Satipaṭṭhāna*.

Ce serait un exercice qui s'intégrerait très bien ici, et que nous cultiverions et affinerions de plus en plus - devenant ainsi de plus en plus fin, de plus en plus subtil - jusqu'à ce que la connaissance intérieure de la nature insaisissable et processuelle de tout être se manifeste.

C'est ce que dit la *parure de la réalisation claire* :

Le chemin de la méditation consiste à réfléchir, à décider et à confirmer de manière répétée, pendant les étapes de l'assurance et sur les chemins de la vision et de la méditation.

Il faut absolument que je vous l'explique, il y a beaucoup de choses dans cette citation :

Nous voulons savoir comment se déroule le chemin de la méditation, et il y a effectivement besoin d'une réflexion répétée. La réflexion répétée ici n'est cependant pas une pensée à quelque chose, mais elle correspond à la réflexion sur la vue, sur ce que nous avons entendu, sur ce que nous avons appris, sur ce dont il s'agit en fait dans la méditation - cette pensée, cette réflexion sur ce qu'il en est en fait, toujours avec une attitude de recherche. Nous réfléchissons par rapport à ce qui se passe en ce moment dans la méditation.

Le terme anglais *deliberation* signifie ici que nous arrivons à une certitude grâce à notre propre expérience : "Ah, c'est ça, c'est par là, ça me semble juste ! Nous suivons les chemins et vérifions sans cesse - également à l'aide de ce que nous avons entendu et en discutant avec les enseignants de méditation - si c'est vraiment le bon chemin. C'est la *validation* ici, c'est la confirmation des connaissances naissantes.

Sur le chemin de la préparation et de la connexion, ces premiers pressentiments de ce qu'il en est se manifestent, des pressentiments de la nature de l'esprit apparaissent. Vous avez probablement toujours ce pressentiment, aussi simple et ouvert qu'il puisse être, et qu'il soit parfois. Ce pressentiment de votre propre nature fondamentale, de la propre nature de l'esprit - vous conduit ensuite à la pratique, et vous sentez vous-même où vous êtes en train de saisir. Et nous sentons aussi où nous sommes libres, où nous sommes dans la fluidité. Il devient de plus en plus clair de quoi il s'agit réellement, et les premières connaissances commencent à apparaître.

Lorsque ces connaissances sont vraiment très claires, très percutantes - c'est-à-dire cette reconnaissance intuitive - on entre alors sur le chemin de la vision. Ce chemin de la vision est nourri par la poursuite de la méditation dans la vision de ce qui est, c'est-à-dire dans l'ainsité.

C'est le chemin de la méditation, et il en résulte une certitude permanente de ce qu'il en est. Elle devient irréfutable, une confirmation permanente - ce qui a été traduit ici par *validation*, c'est un bon mot pour cela - une extension permanente de la compréhension.

Il y a aussi, par exemple, une extension de notre connaissance à d'autres courants d'esprit, c'est-à-dire à ce qui se passe pour les autres. Au début, nous sommes encore très préoccupés par nous-mêmes, mais avec le temps, notre conscience s'élargit et nous devenons sûrs et certains, non seulement par l'échange, mais aussi par la reconnaissance intuitive, qu'il en va de même pour les autres.

Cela s'étend à tous les domaines de l'être et implique aussi les autres. Jusqu'à ce que finalement, à la fin du chemin, il y ait une certitude totale chez un bouddha que tous les courants d'esprit ont ces qualités, fonctionnent ainsi, s'empêchent ainsi dans la souffrance et atteignent ainsi la libération. De sorte qu'il ne s'agit plus seulement d'une connaissance personnelle, mais qu'elle s'est élargie et qu'elle intègre effectivement les expériences des autres.

Méditation

Il est temps de méditer un peu.

Quand je dis cela, vous vous asseyez comme vous le souhaitez. Vous pouvez vous étirer encore une fois ou faire ce que vous voulez, et ensuite vous prenez la position la plus détendue possible. Détendu et en même temps si droit et présent que notre esprit peut trouver sa clarté naturelle.

[Longue méditation silencieuse]

Dans ce type de méditation, je ne donne généralement pas d'autres instructions. Ce ne sont pas des méditations guidées, car il s'agit de ne rien faire du tout. Si en plus je vous guide dans la méditation, vous pensez qu'il y a quelque chose de juste à faire, ou de faux, ou maintenant comme il le dit. Alors qu'en fait, il suffit de ne rien faire - comment dire - de manière bien informée : savoir que ne rien faire ne signifie pas s'endormir, mais s'abandonner à l'être.

Puis viennent des impulsions à vouloir faire quelque chose - et ce sont justement ces impulsions qu'il faut détendre. Exactement la pensée : "Ah, je ne sais pas du tout comment faire" - c'est précisément ce qu'il faut détendre. L'esprit sait déjà comment s'y prendre. Il s'adapte de lui-même à sa propre nature fondamentale, il n'a absolument aucun mal à le faire - nous devrions juste le laisser faire.

J'ai parfois l'impression que c'est un peu comme un élastique, notre élastique c'est l'esprit, et il est toujours un peu tendu. Tu n'as pas besoin de dire à un élastique comment retrouver son état de détente. Il suffit de le laisser, d'arrêter de tirer dessus, et il retrouve son état naturel. Il en va de même pour notre esprit.

C'est d'une simplicité déconcertante. C'est tellement simple que nous en sommes parfois désespérés si nous continuons à penser que cela dépend de nos actions. C'est le message dans le Mahāmudrā : cela ne dépend pas de notre action. Cette pratique consiste à tout relâcher jusqu'à ce que l'esprit puisse se détendre de plus en plus. Que cette importance du moi s'atténue peu à peu et que nous entrions dans cet être détaché par la dévotion, l'amour, la compassion, la joie - quelles que soient les portes d'entrée.

Voilà pour l'explication de mon silence pendant la méditation. C'est déjà bien si Heiko ou Johann - qui que ce soit qui dirige la méditation - donne des instructions. C'est vrai, c'est censé être ainsi. L'idée n'est pas de simplement s'asseoir, mais de donner une certaine direction. Mais puisque je viens de tout expliquer : Si nous méditons ensuite, il n'y a plus rien à dire.

Nous sommes maintenant à la p.307 et nous obtenons

COMMENT NOUS POUVONS GÉNÉRALEMENT SOUTENIR LA MÉDITATION MAHAMUDRA AVEC LA CONSCIENCE, LA LUCIDITÉ ET LA RIGUEUR

Vous avez déjà remarqué que de nombreux enseignants du Dharma ne traduisent pas le mot *sati* en pali ou *smṛti* en sanskrit par 'attention'. Cela ne couvre en effet pas du tout ce dont il est question. Il s'agit de développer la pleine conscience, c'est-à-dire en anglais *awareness*. Chaque fois qu'il est question de *mindfulness*, il s'agit de cette qualité centrale dont le Bouddha a dit : "C'est la seule voie, Ekayana, le seul véhicule - le développement de la pleine conscience. C'est la chose centrale dont on a besoin pour trouver l'éveil. Et il ne suffit pas d'être attentif. Il s'agit d'être profondément conscient de la nature de l'être. C'est pourquoi il est bon pour vous - vous pouvez aussi l'inscrire dans votre livre - que ce mot central important soit mieux traduit par 'conscience'.

Chaque fois que nous méditons, il serait bon que la conscience, la lucidité et la rigueur soient à l'œuvre, comme le disent les sutras :

Si tu t'appuies toujours sur la conscience et l'éveil, tu ne seras pas influencé par des croyances trompeuses.

Ou comme le conseille Shantideva dans l'Entrée dans la pratique des bodhisattvas :

À ceux qui souhaitent protéger leur esprit, je donne le conseil suivant : soyez vraiment conscients et vigilants, même si votre vie est en jeu. Engage-toi à faire exactement cela.

Que diriez-vous de cela ? Êtes-vous prêts à le faire ? Sommes-nous prêts à le faire ? Combien de notre temps voulons-nous dépendre sans être conscients et éveillés ? C'est ce qui serait en jeu maintenant. Eh bien, je me surprends parfois à ne pas être tout à fait conscient et à ne pas aimer l'être. Mais ce n'est pas très utile.

Donc, c'est le point essentiel : celui qui veut trouver rapidement l'éveil ferait bien de favoriser cette conscience dans chaque situation - c'est-à-dire dans tout ce que nous vivons. Accompagné de l'éveil qui devine déjà quels défis possibles pourraient surgir et nous conduire à la distraction.

CONSCIENCE

Commençons tout d'abord par cette **conscience**, le fameux *sati* en pali, *drenpa* en tibétain. Elle est définie comme **le facteur mental qui permet de ne pas oublier l'objet de la pratique** - de ne pas oublier l'objectif de la pratique.

Je me souviens encore très bien de l'explication de Guendune Rinpoché sur ce terme, où il nous a expliqué très clairement : Au début, *sati/drenpa* commence par la pleine conscience de se brosser les dents avec attention, de lire quelque chose avec attention, de marcher avec attention. Mais ensuite, cela devient une conscience de *ce que c'est que* de marcher, de *ce que c'est que* de parler, de *ce que c'est que* d'être.

Puis il a poursuivi : "Vous savez, ces activités extérieures, être attentif à cela - ce n'est pas du tout l'essentiel. Ce qui compte, c'est d'être constamment conscient de sa propre motivation". *Sati/drenpa se concentre* sur la Bodhicitta, se concentre sur la motivation avec laquelle nous sommes en route. Sommes-nous vraiment en route avec amour et compassion ? C'est bien plus important que de savoir où l'on a laissé ses pantoufles devant la porte. Il est bien plus important de se souvenir de l'état d'esprit dans lequel on a enlevé ses pantoufles et avec lequel nous entrons dans la pièce avec qui nous sommes en train de parler et qui nous écoutons.

Il y a une raison très profonde à cela : lorsque nous sommes conscients de notre propre motivation, nous remarquons immédiatement si nous dérivons vers l'égoïsme. Nous nous en rendons compte immédiatement et pouvons détendre cette zone. C'est beaucoup plus important que d'être attentif à l'extérieur. Il est déjà important de ne rien laisser brûler sur la plaque de cuisson. Mais il est bien plus important d'être conscient, lorsque cela nous arrive, que tout cela n'est pas tragique et que personne n'a à en avoir honte, personne n'a pas besoin d'être accusé et ainsi de suite. L'état d'esprit est bien plus important que l'aspect extérieur. L'extérieur est comme la condition préalable : OK, c'est le cadre extérieur. C'est ainsi que la prise de conscience se poursuit.

Vous vous direz : " Oui, qu'est-ce que l'attention ou la pleine conscience signifie ici dans le contexte de Mahāmudrā ? Ici, la pleine conscience est toujours dirigée vers le fait de ne rien faire. Ne pas vouloir encore une fois manipuler notre état d'esprit d'une manière ou d'une autre, vouloir influencer l'être d'une manière ou d'une autre, vouloir encore me changer un peu pour que ça aille encore un peu mieux. La conscience est précisément dirigée vers les modèles saṃsāriques subtils, qu'ils soient là ou non - c'est la vigilance.

Et la conscience proprement dite s'oriente vers la nature insaisissable de toute expérience. C'est là que repose la conscience de ce que c'est que d'être. Cela n'a plus rien à voir avec la l'attention. C'est une conscience de ce que l'on est réellement, sans pour autant créer un centre. C'est ce que Guendune Rinpoché nous avait expliqué à l'époque comme étant le *drenpa* suprême, le *sati* suprême : la conscience de la nature de Mahāmudrā, de l'expérience de Mahāmudrā dans toutes les situations.

La préparation la plus importante pour cela : la conscience d'être en route dans la Bodhicitta. D'abord dans la Bodhicitta relative, puis avec de moins en moins de point de référence, de moins en moins de référence à un 'moi avec les autres', jusqu'à ce que la Bodhicitta relative se transforme en ultime grâce à cette conscience continue. Nous sommes alors dans le Mahāmudrā. C'est la pratique réelle à laquelle le

Bouddha faisait allusion lorsqu'il parlait de "il n'y a qu'un seul véhicule - Ekayāna, un seul chemin vers l'éveil - *sati*". Il ne voulait pas dire l'attention extérieure. C'est bien aussi, mais cela ne mène pas vraiment à l'éveil.

Ici, dans ce contexte, la conscience désigne spécifiquement le facteur mental ou l'activité mentale qui protège contre tout ce qui n'est pas bénéfique et qui s'engage dans ce qui est bénéfique, comme il est également dit dans la réponse du Bouddha aux questions de Ratnacuda.

Le terme "non bénéfique" doit être compris ici de manière très subtile. Il n'est pas salubre de se mettre inutilement en tension. Toute tension inutile ou égocentrisme n'est pas bénéfique. C'est ce que l'on entend par "un peu". Ce qui est bénéfique, c'est ce qui mène à l'éveil. Donc tout ce qui conduit au bénéfique, nous le cultivons, nous nous y engageons. Et nous laissons tomber le reste.

Le sutra mentionné dit

La pleine conscience ne permet pas l'enchevêtrement émotionnel, l'enlèvement dans des voiles.

La conscience ne donne aucune chance à l'action des Māras - les forces opposées à l'éveil. La pleine conscience ne fait pas descendre les chemins inférieurs et ne conduit pas sur des voies erronées.

La pleine conscience n'ouvre aucune porte, aucune possibilité d'états d'esprit ou d'activités non bénéfiques. C'est la véritable conscience.

Encore une fois, en résumé : Là où il y a conscience, les émotions restrictives ne peuvent pas apparaître, car la base de l'identification leur est retirée. La conscience signifie que nous sommes conscients de la nature de l'être, et c'est pourquoi nous ne tombons pas dans le piège de projections trompeuses.

La conscience ne laisse aucune chance aux Māras - cela signifie : l'identification avec les émotions n'a aucune chance, l'identification avec les agrégats, avec les processus de perception et les processus de création qui conduisent à différents états de conscience n'a aucune chance ; aucune peur de la mort, parce que la conscience est là. La conscience est également active dans les expériences sensorielles et fait que nous ne nous attachons ni aux expériences sensorielles agréables ni aux expériences sensorielles désagréables, et que nous ne nous identifions pas à elles.

La conscience est ainsi la garantie que nous sommes toujours sur le chemin de la libération, du salut, et qu'elle nous préserve de toute erreur de parcours. Car les chemins erronés se caractérisent par le fait qu'ils impliquent un manque de conscience. Si nous ne sommes pas pleinement conscients, nous en venons à des conceptions erronées, à des conclusions hâtives sur la nature de l'être, à des hypothèses qui ne peuvent absolument pas être confirmées.

Par exemple, nous supposons qu'il y a un "moi" solide alors qu'il n'y en a pas ; nous supposons qu'il y a une séparation entre moi et les autres alors qu'il n'y en a pas ; nous considérons que les émotions sont réelles alors qu'elles n'ont pas la moindre force ni le moindre pouvoir, elles ne peuvent pas rester une microseconde par elles-mêmes. Ce sont les suppositions erronées qui se produisent en raison d'un manque de conscience.

Si la pleine conscience est là, il n'y a aucune chance que nous finissions dans le non bénéfique. Toute action ou parole non bénéfique vient de : Je veux ceci et je ne veux pas cela. Cela vient de l'égocentrisme : je suis important, je suis plus important que toi, je suis plus important que tous les autres, et ainsi de suite. Ce sont des états d'esprit non bénéfiques. Et avec la pleine conscience, cela n'arrive pas.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Il existe de nombreux aspects de la pleine conscience. Ainsi, dans le *Compendium des Dharma Sūtras*, il y a une description de la conscience qui fait partie de la voie de l'éveil et une liste des différentes formes de conscience.

Le compendium dit alors

Qu'est-ce que la véritable conscience sur le chemin de l'éveil ? C'est la conscience qui comprend, réalise les phénomènes, la nature des expériences. C'est ce qui connaît et distingue les expériences, c'est-à-dire les phénomènes. C'est ce qui examine les phénomènes. C'est ce qui accompagne toutes les expériences, tous les phénomènes. Elle reflète les phénomènes, elle reproduit les phénomènes, elle reproduit l'expérience et elle considère les phénomènes. La conscience reconnaît, réalise, les caractéristiques de chaque phénomène individuel.

Si l'on traduit ici 'phénomène', il s'agit du mot sanskrit 'Dharmas'. Donc pas le Dharma dans le sens de l'enseignement du Bouddha, mais quelque chose qui devient descriptible. Une expérience qui se manifeste est appelée un phénomène. Nous pourrions simplement dire : 'toutes les choses'. La conscience est ce qui connaît toutes les choses, dans leur émergence et dans leur vraie nature. On peut aussi l'exprimer ainsi, si l'on entend par 'chose' non pas quelque chose de matériel, mais tout ce dont on fait l'expérience maintenant.

Par exemple, les phénomènes de notre expérience actuelle : nous avons une expérience visuelle qui se compose de nombreux aspects de l'expérience visuelle - différentes formes, formes et couleurs. Nous avons des phénomènes d'écoute. Nous avons des phénomènes d'expérience physique, comme nous sommes assis ici en ce moment, comme nous nous sentons physiquement en ce moment. Dans chacun de ces domaines, il existe de nombreux aspects différents de cette expérience.

Il ne s'agit pas d'une expérience *unique*, mais de nombreux phénomènes simultanés. Tout cela, ce sont les Dharmas. Chaque impression visuelle, chaque impression sonore. Par exemple, la syllabe 'im' et le mot 'pression'³ : ils sont ensuite assemblés en un seul mot, mais en fait, ils sont acoustiquement une série de Dharmas, d'impressions.

Et dans tout cela, il y a aussi des Dharmas émotionnels qui apparaissent : Comprendre et ne pas comprendre, comparer en même temps avec la façon dont je vois le monde, ce que j'ai déjà vécu, ce qu'est mon expérience. Tout cela se passe maintenant en même temps. Tout cela s'appelle des Dharmas, des phénomènes. Et les reconnaître tous, les distinguer, y réfléchir, les comprendre dans leur véritable nature - tout cela, c'est la conscience. Donc tout ce qui se passe, c'est de la conscience.

C'est déjà beaucoup, n'est-ce pas ? Et le plus important dans tout cela, c'est de percevoir finement - c'est-à-dire de reconnaître à la fois cette conscience discriminante et sa véritable nature. Lorsque les deux sont réunis, le relatif et l'ultime sont unis. Le relatif est toujours l'émergence conditionnée des différentes expériences. Et les reconnaître dans leur nature perméable, semblable à un rêve, où nous restons totalement libres - nous ne sommes pas du tout obligés de réagir émotionnellement, rien ne nous oblige à saisir et à repousser, nous pouvons rester totalement libres - cette reconnaissance est l'ultime, c'est la véritable dimension de ce qui se passe là.

³ Le mot 'Eindruck' en allemand se compose de deux parties

C'est ce que dit ensuite le *soutra*, c'est-à-dire la réponse du Bouddha aux *questions d'Akṣayamati sur les distinctions de la véritable conscience sur la voie des nobles*, c'est-à-dire de ceux qui suivent déjà la voie de l'éveil :

Qu'est-ce que la véritable conscience ? C'est la conscience qui reste étroitement liée à quelque chose. Elle est imperturbable, directe et ne varie pas. Elle voit les inconvénients du saṃsāra. Elle conduit sur le chemin qui mène au nirvāṇa. Ce qui est conscient et sain et qui n'oublie pas la voie des nobles, nous l'appelons 'conscience véritable'.

Traduisons cela dans notre langue : ce que l'on entend ici par *mindful* dans la dernière phrase, c'est ce qui est conscient, ce dont on est clairement conscient. Et 'sain' signifie bénéfique, ce qui nous fait du bien. La conscience qui mène à l'éveil n'est pas un stress.

J'espère que vous l'entendez bien. Si la pratique vous fatigue, c'est que quelque chose ne va pas. Cela peut être fatigant de temps en temps, mais c'est un effort sain, et vous pouvez faire la différence. Chacun de nous en a le sentiment : Où est-ce que je suis encore dans une pratique saine, dans une culture saine de la conscience, et où est-ce que je me stresse. Le stress est malsain, il fait perdre la joie. Si la joie disparaît, je ne suis plus sur le chemin de ce qui est vraiment sain, de ce qui est vraiment bénéfique.

Cette conscience n'oublie pas la voie de la libération, de l'éveil" signifie que cette conscience est toujours reliée à la connaissance intérieure la plus profonde en nous, qui connaît la voie de l'éveil. C'est ce que nous appelons le Bouddha intérieur, le gourou intérieur.

C'est le but ultime de tous ces cours et de toutes ces retraites : que le gourou intérieur s'éveille en nous

; qu'il devienne si éveillé que nous puissions le distinguer clairement des voix émotionnelles ou des voix de nos tendances et de nos modèles. Parfois, nous appelons cela le guérisseur intérieur, la guérisseuse intérieure. Nous sentons profondément en nous ce qu'est le chemin de l'éveil, et cette intuition s'éduque dans de telles rencontres, où nous échangeons le Dharma. C'est l'entraînement du cœur qui a lieu. Ensuite, chacun rentre chez lui avec un sentiment encore plus fin de ce qui est bon et de ce qui ne l'est pas.

Le lama ou le gourou extérieur fait bien de faire confiance à ce sentiment chez les élèves et de le renforcer. Car c'est de là que vient la véritable force de la pratique. Il serait bon que vous aussi vous fassiez confiance. Que vous ne vous méfiez pas seulement des impulsions intérieures, mais que vous appreniez à distinguer - c'est précisément cela la conscience - ce qui vient des réactions émotionnelles et ce qui vient d'une couche encore plus profonde de connaissance. Il faut cultiver cette capacité de discernement - c'est la conscience.

Et c'est ce que dit le *Compendium des Dharma Sūtras* sur **les fondements de la conscience d'un bodhisattva** :

Enfant de bonne famille, quel est le fondement de la conscience des bodhisattvas - c'est-à-dire des pratiquants de l'éveil ? Qu'est-ce que la conscience en général ? Où se trouve la conscience ? Je vais répondre à ces questions. Enfant de bonne famille, la pleine conscience est la reconnaissance par le bodhisattva que les phénomènes ne sont pas nés.

C'est une déclaration très importante du Bouddha. Reconnaître que les phénomènes - c'est-à-dire notre expérience actuelle avec tout ce qu'elle contient - ne sont pas nés signifie qu'il n'y a jamais de chose qui naît, puis qui existe et qui s'arrête un jour. Nous ne pouvons pas rendre les phénomènes ou les aspects de notre expérience réels pour un instant. Tout est processus de part en part, changement de part en part, sans s'arrêter un seul instant.

Cette conscience est exactement la conscience que le Bouddha décrit dans le *Satipaṭṭhāna Sutta* et dans l'*Ānāpānasati Sutta*, donc aussi dans le bouddhisme Theravada : la conscience de la nature impermanente de tout être. C'est précisément de cela qu'il s'agit comme premier et important exemple de ce qu'est la conscience.

Les bodhisattvas ont le désir de connaître ce qui n'est pas encore né. Leur conscience se développe de plus en plus en reconnaissant la nature non née de tout ce qui existe. Toujours imperturbable, leur conscience ne vacille pas. Sa profondeur et ses limites sont introuvables. Il n'y a pas de limites à cette conscience. Il est difficile pour les êtres profanes ou même les Śrāvakas ou les Pratyekabuddhas de comprendre cela.

Petite explication pour ne pas donner l'impression qu'ils ne le voient pas : Le but des Śrāvakas et des Pratyekabuddhas, qui sont des pratiquants très avancés sur la voie bouddhiste de l'éveil, est de se libérer, de quitter rapidement ce monde. Cela conduit à ce que leur conscience se développe merveilleusement et réalise complètement qu'il n'y a pas de noyau d'être, qu'il n'y a personne qui s'éveille. Mais la conscience que le monde dit saṃsārique est de part en part le Nirvāṇa, cette conscience n'est pas encore apparue.

L'inséparabilité du Saṃsāra et du Nirvāṇa est ce qui permet aux bodhisattvas et aux bouddhas d'être actifs dans ce monde sans s'empêtrer dans des schémas saṃsāriques. C'est justement la grande énigme que nous voulons résoudre : Comment pouvons-nous être actifs dans ce monde sans être toujours pris dans le tourbillon des schémas émotionnels, des projections et de tout ce que nous appelons le saṃsāra.

La solution est la suivante : la conscience doit pénétrer tous ces domaines dans lesquels nous pourrions nous empêtrer. C'est-à-dire tous les aspects des relations, la naissance, la vieillesse, la maladie et la mort, la vie professionnelle, la vie privée, le jour et la nuit - tout, sans exception. Tout doit être pénétré et reconnu dans sa véritable nature. C'est un objectif global, mais c'est précisément de cela qu'il s'agit dans le Mahāmudrā.

Il existe de nombreuses listes de ce type, écrit Dakpo Tashi Namgyal, mais ce qui est pertinent en ce moment, ce sont les trois types de conscience suivants. Il y a la conscience qui regarde le passé, telle qu'elle est mentionnée dans le *Prajñāpāramitā* en quatre cents versets :

Ce que nous voyons ne réapparaît pas - les choses ne réapparaissent pas - et l'esprit qui les perçoit ne réapparaît pas non plus - ne réapparaît pas non plus. Si nous appelions cela être vrai - si c'est ce que signifie être conscient - ce serait simplement être trompé par un objet trompeur.

Se souvenir de quelque chose du passé et le prendre pour de l'attention ou de la conscience ne l'est donc pas. Essayons de le faire avec un exemple : Souvenez-vous de la dernière parole que je vais prononcer : "Dis, dis, dis" - c'est ce que nous appelons le souvenir. Rappelez-vous brièvement le geste que je suis en train de faire. Nous pouvons évoquer dans notre esprit ce qui vient de se passer - nous avons cette impression, impression, impression... Mais en fait, nous le recréons. Ce n'est pas du tout la réapparition de ce qui s'est passé avant, mais la création de quelque chose de similaire - similaire, similaire...

Il n'est pas identique à ce qu'il était avant, et l'état d'esprit de tout à l'heure - est déjà différent au prochain 'tout à l'heure'. Remarquez que l'ancien ne revient pas. La conscience ne peut donc pas être le fait que quelque chose d'ancien revienne - ce n'est pas ce que l'on entend par se souvenir. Nous ne pouvons-nous souvenir que de quelque chose de frais, pas de quelque chose d'ancien. Se souvenir, c'est vivre une nouvelle expérience.

De même, se souvenir de la nature de l'esprit est toujours une nouvelle expérience de la nature de l'esprit, pas celle d'hier. C'est très important, car le mot tibétain *drenpa*, comme *sati* en pali et *smṛti* en sanskrit, signifie 'se souvenir' - mais ce n'est pas ce que nous voulons dire. Nous nous souvenons de l'essence, de l'essentiel, et nous le redécouvrons. Nous restons en contact, nous nous souvenons de l'essentiel - mais celui-ci est toujours frais, ce n'est donc pas le passé. Si j'inspire et expire consciemment et que je pense ensuite être particulièrement attentif, si je peux encore me souvenir après coup des qualités de l'inspiration et de l'expiration - ce n'est pas ce qui est visé.

Par conscience, par attention à la respiration, on entend que je suis en ce moment pleinement dans l'expérience, que je la vis pleinement, sans qu'aucune trace de mémoire ne soit nécessaire. Je reste donc dans l'essentiel. Et si, en inspirant et en expirant, je fais l'expérience de la nature spatiale de toute expérience, alors je suis déjà un peu plus proche de la nature intrinsèque de l'être. La conscience s'affine. La conscience est toujours maintenant, toujours dans l'expérience fraîche, donc pas de souvenir de quelque chose de passé.

Dharmakīrti parle d'une conscience qui perçoit quelque chose en reliant les expériences antérieures et postérieures :

Il y a une conscience qui n'est pas la perception sensorielle trompée elle-même, et cette conscience relie les choses perçues, elle ne les identifie pas comme différentes et elle est confuse, elle est trompée. C'est une conscience que nous appelons conceptuelle.

C'est une phrase difficile, mais c'est la même chose que ce qui vient d'être dit : Si je ne peux pas distinguer mon souvenir de quelque chose que j'ai entendu de ce qui était à l'origine.

Une situation typique, par exemple dans une relation : "Tu as dit que ...". Oui, d'accord, dans mon souvenir, elle a dit que..., il a dit que... - et c'est exactement ce qui s'est passé. Mais une véritable prise de conscience signifierait : Dans mon souvenir actuel, c'est ce que tu as dit ; maintenant, j'ai la conviction que c'est ce que tu as dit. Mais je suis conscient que ce n'est évidemment pas la situation originale que je revis intérieurement maintenant, mais que c'est ma version retravaillée et déjà interprétée de l'expérience initiale.

La conscience signifierait que nous sommes pleinement conscients de la différence entre l'expérience actuelle et l'expérience mémorielle fabriquée à nouveau. Ce serait la conscience. Tout le reste n'est que de l'esprit conceptuel qui confond le concept, la représentation que nous avons de quelque chose, avec l'expérience réelle.

Par exemple, je pourrais maintenant mémoriser la lampe ici en haut comme : "La lampe est éblouissante". J'ai alors peut-être la trace d'une lampe éblouissante en haut à droite lorsque j'enseignais. Mais la perception de ce qu'elle est, est bien plus nuancée et se modifie en permanence. La lampe n'est pas toujours vive, la plupart du temps je l'oublie même. Donc l'expérience réelle, qui se poursuit, et ma représentation conceptuelle de celle-ci ne doivent pas du tout coïncider. Ce n'est qu'un extrait momentané que j'ai fixé. Je m'y réfère ensuite dans la conversation, lorsque je dis par exemple à A. : "Peux-tu faire encore quelque chose là ?" Lorsque nous confondons concept et expérience, nous sommes dans l'esprit de fixation conceptuelle - cela n'a rien à voir avec la conscience. Cela arrive tout le temps, c'est notre quotidien.

Si nous pensons maintenant à la maison, la maison est une idée et non une expérience vécue de là-bas, mais ce que nous projetons maintenant fraîchement sur notre maison, ce que nous créons maintenant comme contenu mental sur notre prétendue maison. Celui-ci a peut-être déjà été submergé depuis

longtemps ou autre chose, il a déjà changé depuis longtemps. Nous ne pouvons même pas être sûrs qu'il existe encore. Mais nous sommes absolument certains qu'il existe. Nous sommes tous tellement sûrs à cent pour cent, alors que nous ne pouvons pas l'être du tout. Vous remarquez ? C'est une confusion entre la réalité et l'expérience actuelle, entre ce que nous pensons que c'est et ce que c'est (peut-être).

Méditation

Prenons encore un moment. Prenons - formulation amusante - le temps de l'instant présent : - -
Toujours frais.

Le vécu se transforme sans cesse, nous n'avons même pas besoin de lui permettre de le faire. Il le fait sans nous demander notre avis. Il se transforme.

Être conscient, c'est être totalement ouvert à ce qui se manifeste maintenant et à la manière dont cela se manifeste. - -

Merci beaucoup. Emportez cet exercice du présent intemporel partout avec vous.

Nous continuons au bas de la page 309 :

Dans l'Abhidharma supérieur, c'est-à-dire dans le *Compendium de l'Abhidharma*, on explique cette conscience particulière qui s'assure de la présence des objets :

Qu'est-ce que la pleine conscience ? Ou peut-être pourrait-on même dire 'rester conscient'
: Ne pas oublier un objet connu. Sa fonction est de rester non distrait.

Lorsqu'on parle d'"objet", il faut toujours se rappeler qu'il s'agit ici d'un jargon philosophique : par "objet", on entend ici le contenu de la conscience. C'est-à-dire quelque chose de familier à ne pas oublier. Si nous nous référons à Mahāmudrā, cela signifie que nous n'oublions pas les expériences devenues familières de l'ainsité et que nous retrouvons toujours le chemin qui y mène. Il ne s'agit pas de s'isoler conceptuellement, mais de ne pas oublier ce dont il s'agit vraiment et de le suivre, d'y rester.

Les deux premières formes de conscience mentionnées sont la conscience conceptuelle, l'attention conceptuelle, et elles sont utilisées pendant que nous examinons et analysons quelque chose.

Il est très clair que si nous nous alignons avec la conscience dualiste - en regardant, en saisissant, en analysant quelque chose - alors nous restons en ligne, nous ne perdons pas le fil, nous ne sommes pas distraits. Mais cela reste encore dans le domaine conceptuel, et comme le poursuit Dakpo Tashi Namgyal :

Il faut cependant renoncer à ces deux éléments tout en restant dans l'équilibre méditatif.

Ainsi, dans la méditation proprement dite, on n'examine plus, on n'analyse plus, on se repose dans le simple fait d'être - et c'est alors une autre forme de conscience. L'attention ou la conscience évolue d'une préoccupation non distraite des points de référence vers un séjour non distrait dans l'ainsité, qui est alors le plus important à ce moment-là. Et puis il y a les nombreuses formes intermédiaires, par exemple toujours rester conscient de l'état d'esprit intérieur, de la motivation, comme je l'ai expliqué ce matin.

VIGILANCE

Nous en venons maintenant à la vigilance, ce que l'on peut aussi appeler l'attention, *she shin* en tibétain. Je vais dire brièvement quelques mots en préambule. Cette fonction de notre esprit est aussi la

conscience, et on la regroupe parfois sous le terme de "conscience", mais elle est plus que le fait de rester attentif : Il s'agit de sentir où la distraction ou le dérapage deviennent comme prévisibles. L'esprit devient instable et nous remarquons : Ah, il pourrait y avoir une autre distraction. C'est un état de vigilance qui remarque que l'état d'esprit intérieur est sur le point de glisser vers la prochaine distraction.

Vous le remarquez bien dans un simple exercice de pleine conscience, par exemple lorsque je me dis que je vais compter ma respiration : une inspiration et une expiration complètes correspondent à 'un' [respiration], puis à 'deux' [respiration]... et je remarque alors qu'entre-temps, il y a comme si cela frappait à la porte : maintenant, l'esprit pourrait avoir d'autres pensées. Ce qui se remarque, c'est que la stabilité du séjour avec l'inspiration et l'expiration n'est plus aussi complète, mais que cela devient un peu instable - c'est ce que l'on appelle *she shin*. C'est comme un petit avertisseur intérieur, un détecteur de fumée ou quelque chose comme ça, qui se déclenche.

Et si nous nous y prenons très finement, il en résulte une légère correction. La correction dont il a besoin dans le Mahāmudrā est une correction par une détente plus profonde. Nous remarquons : Ah, voilà une petite tension, et je suis sur le point de saisir quelque chose dans ma soif de penser - et j'apprends à détendre cette soif de vouloir m'assurer conceptuellement. Ou bien je remarque une petite insécurité avec un besoin de contrôle - et de nouveau, je me détends.

C'est alors la vigilance qui remarque que quelque chose commence ; et la conscience me ramène à l'essentiel. Les deux jouent donc ensemble, ils sont décrits comme deux facteurs différents. Dans le langage courant, tout cela serait classé dans la catégorie attention/conscience, on n'utiliserait qu'un seul terme pour les désigner. Mais en réalité, il s'agit de processus mentaux clairement distincts.

Écoutons ce que Dakpo Tashi Namgyal a concocté :

Sur la base de cette conscience, nous examinons le comportement de nos trois portes - le corps, la parole et l'esprit - et nous faisons naître - nous cultivons cette vigilance - qui distingue ce qu'il faut cultiver et ce qu'il faut abandonner.

C'est donc cette vigilance qui a une capacité discriminante à remarquer : Ce n'est pas utile - et c'est là qu'on va dans la direction utile, bénéfique.

Et c'est ce qu'écrit Śāntideva dans l'Entrée dans la pratique des bodhisattvas :

Si la conscience est assise à la porte de l'esprit, alors la vigilance viendra pour garder cette porte.

La vigilance est comme le gardien de notre méditation. La conscience exécute la méditation et la fonction de garde et de protection est assurée par la vigilance.

Shantideva donne également une définition de l'éveil :

Examine toujours l'état de ton corps et de ton esprit. Cela suffit à résumer la définition de ce que l'on entend par vigilance protectrice.

Donc, observer sans cesse notre état physique et mental, pour remarquer où nous sommes sur le point de retomber dans la tension ou la fixation, où nous sommes sur des schémas, tout cela - et ce, avant même que cela n'apparaisse.

Je vais maintenant vous donner l'exemple que Guendune Rinpoché nous a donné à l'époque. J'ai presque pensé que c'était le mien, mais je pense qu'il vient vraiment de lui :

Un père envoie son garçon acheter des petits pains et les rapporter pour le petit-déjeuner. Le garçon va à la boulangerie avec son argent et l'ordre de revenir. Accomplir cette mission et y rester attentif, c'est la pratique de la pleine conscience ; se rappeler qu'il s'agit vraiment d'aller à la boulangerie et de revenir

ensuite.

La vigilance nécessaire est la suivante : il doit passer devant les maisons de deux de ses amis. Il sait, lorsqu'il arrive à proximité des maisons, qu'il doit être particulièrement vigilant, car j'aurais en fait envie de sonner à la porte et de jouer avec eux - donc de continuer à avancer sans être distrait. Et cet éveil provoque une attention accrue, une prise de conscience, pour passer devant la première maison. Il y a alors à nouveau de la stabilité, il peut détendre un peu la vigilance. Mais le prochain défi arrive, il reste là jusqu'à ce qu'il arrive à la boulangerie - et puis encore une fois sur le chemin du retour.

Vous comprenez maintenant comment cela fonctionne ensemble ? L'un tient le fil et l'autre est le gardien du but et veille à ce qu'il n'y ait pas de distractions. Si nous renforçons ces deux facteurs, nous serons très, très bien servis.

Ici, dans le contexte de Mahāmudrā, il est alors important de cultiver principalement cette forme de conscience et d'éveil qui soutient le fait de rester dans la nature de l'esprit et qui s'occupe d'abandonner de la bonne manière tout ce qu'il y a à abandonner et de cultiver ce qu'il faut pour l'activité, pour le comportement sur la voie.

Dakpo Tashi Namgyal indique ainsi - et c'est pour moi une phrase importante - que la conscience et l'attention et l'éveil sont bien sûr aussi présents dans les méditations pour débutants, et qu'il s'agit alors simplement de dire par exemple : je m'en tiens au comptage de la respiration - un, deux... - et je m'y ramène toujours. Au niveau le plus simple, c'est déjà l'application de ces deux principes.

Mais il s'agit ici de quelque chose de beaucoup plus subtil : se fondre dans l'être-sans-soi et remarquer quand l'esprit devient un peu flottant, et le détendre à nouveau ; retrouver la confiance que rien n'est nécessaire, que je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit, qu'aucune intervention de ma part n'est nécessaire - apprendre cela encore et encore jusqu'à ce qu'une telle stabilité et une telle certitude soient apparues que cela se poursuive de soi-même. Nous ne faisons rien d'artificiel, nous n'avons pas besoin de créer quoi que ce soit ; nous devons seulement veiller à ce que les schémas liés à l'ego qui se déclenchent ne nous sortent pas inutilement de l'être totalement ouvert.

C'est déjà un problème si une telle conscience et un tel éveil font défaut, comme l'exprime Shantideva dans l'entrée dans la pratique du bodhisattva :

Ceux dont l'esprit ne possède pas cette vigilance peuvent écouter, contempler et méditer, mais comme l'eau qui s'écoule d'un vase fêlé, rien ne restera gravé dans leur mémoire.

Alors, pendant que vous m'écoutez par exemple : ce serait génial si nous étions comme un vase fermé. C'est-à-dire que notre attention ou notre présence est si complète que, dans le meilleur des cas, nous pouvons quasiment répéter tout ce qui a été dit après l'enseignement. Ce serait génial, il y a des gens comme ça. Mais pour cela, il faut que nous ne soyons pas distraits. Chaque moment de distraction, surtout s'il se produit au milieu d'une phrase - si la distraction intervient au milieu d'une de ces phrases que je suis en train de prononcer - fait que cette phrase est probablement devenue un peu incompréhensible, parce que l'esprit était ailleurs pendant un moment.

C'est comme une petite fente dans le vase, une fissure, quelque chose nous échappe alors, nous ne pouvons pas le tenir complètement. Et cela peut aussi se prolonger : Imaginons que vous veniez d'avoir une violente dispute. Vous êtes quand même venus ici et vous écoutez, mais cela vous traverse encore l'esprit et il n'est pas possible d'être présent, de se détendre et de lâcher prise - il se peut alors que nous ne percevions rien de l'enseignement.

La persévérance, c'est-à-dire l'intérêt pour l'enseignement, serait la conscience, le sati, le *drenpa*. Et remarquer quand je dérive, c'est la vigilance ; elle nous ramène toujours en arrière, elle protège cela. Ainsi, nous sommes conscients de tout ce qui se passe dans une situation, et nous sommes également conscients de nos propres processus intérieurs - nous sommes pleinement conscients.

Ceux qui étudient le Dharma, qui ont confiance et beaucoup de persévérance, mais qui sont malheureusement entachés d'un manque de vigilance, se retrouveront sur des chemins de traverse. Ils ne se rendront pas compte s'ils dérivent et se retrouveront tout à coup ailleurs.

Le voleur 'manque de vigilance' projette l'ombre d'une conscience diminuée. Comme un voleur qui dérobe tous les mérites que nous avons accumulés, ce manque de conscience nous envoie dans des états d'esprit négatifs.

Cela souligne encore une fois ce que nous avons déjà dit : Nous ferions bien - pour notre propre bénéfice - d'effectuer tout ce que nous faisons en combinant ces deux qualités, c'est-à-dire la conscience et la vigilance. *Chaque* activité, la plus simple comme la plus compliquée, a un bénéfice incroyable lorsque nous sommes pleinement présents. Nous pouvons alors l'apprécier. Faire quelque chose en étant à moitié présent n'est même pas à moitié agréable. Donc, il ne s'agit pas seulement du Dharma, il s'agit de tout. Chaque conversation que nous avons ensemble, chaque promenade que nous faisons, chaque repas que nous préparons ou que nous prenons - tout est beaucoup plus beau. Le fait d'avoir cette présence rend tout plus complet.

SOIN

Maintenant, il y a un troisième facteur - c'est le soin, *bag yeu* en tibétain :

Ceux qui ont ce type de conscience et de vigilance développent le soin. L'essence - l'essence même - du soin est qu'il protège l'esprit de l'implication émotionnelle et nous permet de développer pleinement des qualités mondaines et des qualités qui vont au-delà de ce monde. C'est ce que dit le *sutra sur les inimaginables enseignements secrets des Tathāgatas* :

Le soin garde notre esprit, protège l'esprit des autres, chasse nos tendances à l'enchevêtrement émotif et stimule notre joie dans le Dharma.

Et poursuit :

Être attentif de cette manière signifie ne pas avoir de pensées inappropriées ni de processus de pensée qui présentent des caractéristiques non salutaires ou même négatives.

En fait, ce soin suit la vigilance. En effet, si nous analysons très précisément, la conscience est l'intérêt pour ce vers quoi nous nous dirigeons, la vigilance remarque où un danger menace, et le soin est alors ce qui fait effectivement le mouvement pour nous remettre sur le chemin. Les trois se succèdent ainsi.

Le troisième n'a pas besoin d'être expliqué à nouveau séparément, mais en fait, l'une est l'intérêt principal, l'autre est le fait de remarquer la distraction possible, et le troisième est le mouvement correspondant pour revenir sur le chemin. C'est ce qu'on appelle le soin.

Et finalement, les deux premiers débouchent sur le troisième - que chaque fois que nous remarquons : "Oups, maintenant je suis sur le point de m'égarer", quelque chose en moi dit : "Nan, retour ! Retourner à l'essentiel, à ce qui me fait vraiment plaisir, à ce qui m'inspire vraiment".

C'est comme si je rentrais chez moi le soir, complètement fatigué, et que mon schéma me disait alors "Ah, maintenant, une bière, la télé, peu importe...". Alors la vigilance s'en aperçoit : "Ah, ça frappe en ce moment". Et c'est la diligence qui me ramène alors et me dit : "Assieds-toi donc d'abord sur le canapé et détends-toi". Et le soin fait cela, il s'occupe de mon bien-être ; il m'amène ensuite à une détente où l'autre - ces schémas qui ont frappé là - peuvent se détendre.

Le sutra du clair de lune enseigne :

La racine de toutes les qualités dont on dit qu'elles sont bénéfiques - comme l'action bénéfique, l'écoute et l'étude du Dharma, la générosité, la patience et ainsi de suite - est le soin.

Le Bouddha - 'celui qui est entré dans la joie', c'est la traduction de *Sugata* - **appelait le soin la 'garante du trésor' "** - celle qui nous ouvre le trésor.

Nagarjuna écrit dans la lettre à un ami, un roi du sud de l'Inde :

Tu devrais considérer les forces suivantes comme tes ennemies : L'avarice, l'attitude trompeuse, la paresse, l'orgueil manifeste, la concupiscence, l'agressivité et une attitude bouffie à l'égard de ta famille, de ton apparence, de ton érudition, de ta jeunesse ou de ton pouvoir.

Dans ce passage, il est question des vrais ennemis. Il ne s'agit pas des ennemis extérieurs que le roi doit combattre, c'est-à-dire d'autres personnes, mais il s'agit de ce dont on devrait vraiment s'occuper. La lettre poursuit ainsi :

Le Muni - le Puissant - c'est-à-dire le Bouddha - **a déclaré que le soin est la source du nectar nourricier** - comme il a été appelé auparavant la source du trésor - **et que le manque de soin est la demeure de la mort.**

Nous devons comprendre cela au sens spirituel, c'est la mort spirituelle. Là où ce soin fait totalement défaut, nous sommes devenus insensibles spirituellement. Nous ne sommes plus du tout reliés à l'essentiel, à notre être le plus intime, à notre noyau, à notre préoccupation. Nous nous déplaçons simplement de manière mécanique, en suivant des modèles, sans autodétermination, sans orientation vers l'essentiel.

C'est pourquoi reste tout le temps dans le soin, reste soigneusement conscient, plein de respect, de sorte que les qualités bénéfiques puissent augmenter.

Sur la base de ces approches, il y a quelques énoncés dans la lignée de pratique, dans la lignée Kagyū, **que nous devons connaître** - des phrases célèbres que vous avez probablement déjà entendues

- **L'abandon** ou le renoncement **est le pied ou le propriétaire de la méditation.**
Donc se détourner de tout ce qui n'est pas salubre, de tout ce qui n'est pas vraiment bon pour nous et pour les autres.
- **La dévotion est la tête de la méditation ; ce qui renforce la méditation.**
- **La pleine conscience est le poste de garde ou la pratique principale de la méditation.**
- **L'amour** ou la bonté, **la compassion et la Bodhicitta sont l'activité de la méditation.**
- **Le soin** ou la bonne préoccupation et **l'intégrité, l'authenticité sont l'armure de la méditation.**

Bien réfléchir et s'en tenir réellement à ce que me dit ma propre sagesse intérieure - c'est ce que l'on entend ici par intégrité. Que notre conviction intérieure et nos actions soient vraiment en accord, qu'elles

ne fassent qu'un. Autrement dit, que nous ne fassions pas seulement semblant de pratiquer, mais que nous pratiquions réellement.

À cet égard, il est crucial que nous nous préoccupions vraiment d'abandonner les distractions et de pratiquer la méditation, dans laquelle nous laissons notre esprit se reposer ou s'installer dans son état naturel.

Y a-t-il des questions à ce sujet, quelque chose qui n'est pas clair ? Si je vais plus loin, je devrais pouvoir partir du principe que vous avez compris l'interaction de ces trois facteurs.

N'hésitez pas à les considérer comme une seule entité. Pour votre pratique aussi, il serait important de comprendre : Il ne s'agit pas seulement de développer de l'intérêt pour le réel, c'est-à-dire pour le fait d'être là, de s'y attarder. Il s'agit aussi d'être éveillé, ce qui me ramène toujours à l'effort à l'envers, aux contrôles. Et il s'agit d'avoir le soin et la conscience de revenir effectivement de manière tout à fait authentique en accord avec mon orientation intérieure : Oui, et maintenant je laisse tomber, je ne m'occupe pas maintenant *du* drame intérieur et *de la* merveilleuse distraction, mais maintenant je pratique exactement ce que j'ai décidé. Vous décidez vous-même, puis vous restez fidèle à votre décision - c'est de cela qu'il s'agit ; avec conscience, vigilance et assiduité.

Question : Est-il possible de pratiquer les trois séparément ou individuellement ?

En fait, non. Car pour que nous puissions parler de distraction, il faut qu'il y ait quelque chose vers quoi nous voulons nous orienter ; cette orientation vers là où nous voulons aller est la première chose à faire. Donc sans cet alignement continu, que nous appelons attention ou conscience, les deux autres ne peuvent pas être actifs. Mais si ton orientation est très claire et qu'elle est restée ainsi pendant des années, alors tu peux bien sûr pratiquer les deux autres dans les méditations.

La pratique de la vigilance ressemble à ceci : Nous pouvons pratiquer la vigilance en remarquant une certaine instabilité en nous, qui est le signe avant-coureur de la distraction. Nous remarquons : "Ah, maintenant ça commence déjà", peut-être est-ce déjà le début de la distraction. Et puis nous pratiquons en même temps - je pratiquerais toujours les deux ensemble - le retour consciencieux à l'essentiel, c'est-à-dire le retour à notre propre conscience, à notre propre décision.

Tu pourrais donc maintenant placer ces deux autres facteurs au centre de ta pratique, mais tu as bien sûr besoin de l'orientation de base. Tu as besoin d'une pratique qui t'inspire vraiment et avec laquelle tu veux rester.

Nous pouvons découvrir en nous-mêmes que nous sommes peut-être particulièrement faibles dans l'un de ces trois domaines. Il se peut que certains d'entre nous ne sachent pas très bien vers quoi nous voulons vraiment nous orienter. Alors qu'elle est ma préoccupation principale dans la méditation ? Qu'est-ce qui me tient à cœur ? Je ne suis pas obligé de faire ce qui est proposé ici.

Peut-être que ma préoccupation principale est en fait l'ouverture du cœur, et que lorsque je médite - par exemple lorsque je fais la pratique de Tonglen, cette inspiration et expiration pleine d'amour et de compassion - je veux rester pleinement présent et faire l'expérience d'une véritable ouverture du cœur. Cela pourrait par exemple être une préoccupation. Ou bien j'aimerais simplement porter mon attention sur un objet visuel extérieur sans être distrait. Je sais que cela me fait du bien maintenant, c'est un exercice que je veux faire. Chacun doit donc définir pour lui-même quelle est sa préoccupation principale. Quelle est ma méditation, qu'est-ce que je veux pratiquer ?

Il se peut aussi que quelqu'un ne se rende jamais compte de la distraction qui s'installe. Tout à coup, j'étais de nouveau dans mes pensées, je n'ai pas du tout remarqué comment cela s'est passé. Dans ce cas, je suis certes intéressé par un certain exercice, mais il me manque le deuxième facteur. Je ne suis pas assez éveillé pour percevoir les nuances dans mon état d'esprit, là où cette instabilité se produit. Dans ce cas, j'aborderais les choses de manière plus ciblée. Je dois donc savoir : Je veux maintenant faire attention à percevoir les petites fluctuations de ma stabilité pendant que je suis en méditation. Rien ne va encore de travers, c'est juste que lorsque je regarde un objet visuel extérieur, par exemple, je veux simplement remarquer quand l'impulsion me pousse à aller voir ailleurs.

Ou bien un papillon passe à la périphérie du champ de vision - c'est ce qui m'arrivait lorsque je m'entraînais dans la forêt. J'ai alors remarqué qu'il y avait une envie de regarder le papillon. Je ne l'ai pas encore regardé, mais j'ai remarqué que le besoin était là. Et je me suis dit "Détends-toi, ce n'est pas important, maintenant reste ici", et je suis revenu.

Nous sommes conscients de ces fluctuations, où nous 'invitons' quasiment le prochain mouvement intérieur. Nous sommes prêts et pouvons aussi remarquer que nous sommes dans cet état où toute distraction serait la bienvenue. En ce moment, je serais vraiment content si quelque chose apparaissait dans mon esprit qui m'éloigne de l'exercice de méditation - c'est exactement ce que nous remarquons. Et le soin consiste alors à se détendre.

Et puis il y a les gens qui se rendent compte qu'ils sont un peu chancelants, et ils ne manquent pas de cette forme de conscience, mais ils aiment se laisser distraire. Oui, ils aiment leurs rêves éveillés, leurs pensées - et il leur manque le troisième facteur. Ils doivent pratiquer ce soin intérieur, cette conscience : S'ils s'en rendent compte, ils doivent faire le pas suivant et revenir à la pratique.

Ou alors, ils devraient arrêter la méditation et se consacrer entièrement à ce qu'ils ont envie de faire. Donc être honnête, ne pas prétendre à soi-même que je suis en train de méditer alors que je suis assis et que je rêve. Cela ne sert à rien. Alors assieds-toi pour rêvasser, cela a bien plus de sens. Ou alors, va tout de suite regarder la télé, appelle un ami ou fais quelque chose qui te fait du bien. Mais n'appelle pas cela de la méditation. Si c'est le cas, pratique plutôt brièvement et précisément, mais avec les trois facteurs.

En réponse à la question d'un participant

Il le rappelle encore une fois : Si notre véritable préoccupation est de demeurer dans l'ainsité, alors il ne s'agit pas, lorsque je m'en aperçois, de faire quelque chose, mais il s'agit précisément de laisser faire ce qui s'annonce, c'est-à-dire de se détendre à nouveau. C'est tout à fait exact. Les exemples que je viens de choisir étaient tirés des formes les plus simples de la méditation, où nous faisons encore un peu de choses. Mais dans la méditation Mahāmudrā, c'est précisément le fait de laisser être tout ce qui est fait qui est alors décisif. Donc, selon le type de méditation que nous faisons, il y a une conséquence différente de ce que nous remarquons.

Bien sûr, si nous voulons aller à la boulangerie chercher des petits pains, nous devons continuer à marcher et acheter des petits pains. Ce n'est évidemment pas l'exercice premier du Mahāmudrā. Seulement, si tu vas à la boulangerie pour ta famille en tant que Mahāmudrā-yogi, il ne s'agit pas de faire l'exercice comme le petit garçon, mais tu te dis : je vais prendre mon vélo et aller à la boulangerie, et mon exercice sera de rester dans la conscience la plus large possible pendant ce temps, tout en faisant ce que j'ai à faire. Ce qui n'est pas un problème en soi - mais rester dans la conscience large, c'est un défi. Car sur la roue, tu pourrais penser dans toutes les directions et fixer ceci ou cela et t'occuper de ceci ou de cela, etc. Ce serait donc l'exercice de Mahāmudrā correspondant.

Question : Si mon intention de base est de rester dans la conscience ouverte, le papillon ne fait-il pas partie du tout ?

Super, c'est ça. À l'époque, j'étais encore dans une phase de pratique que l'on appellerait Śamatha - calme mental - et je n'étais pas encore dans la pratique de Mahāmudrā. Dans la pratique de Mahāmudrā, le papillon n'est pas une distraction, mais un défi pour laisser aussi le mouvement papillonnant 'à l'intérieur' de cette conscience ouverte, pour ne pas l'exclure. Et l'exercice qui se poursuit consisterait même à ne pas rester collé à l'objet visuel, mais à faire l'expérience du papillon papillonnant de manière aussi ouverte et non fixante que le regard immobile sur la prairie auparavant. Tu as tout à fait raison de le pressentir, dans la perspective de Mahāmudrā, un papillon n'est jamais une distraction.

Même un processus de pensée n'est pas une distraction, mais devient alors une partie de la pratique de Mahāmudrā. Nous le décrivons ainsi : La pensée qui surgit alors, l'expérience sensorielle qui surgit alors, est vécue dans sa nature qui se libère d'elle-même. Il n'y a rien qui doive nous préoccuper. Elle apparaît, se transforme et quelque chose d'autre arrive.

Question : Mais si l'on se retrouve alors pris dans des boucles de pensées à ce moment-là, ce serait une distraction de la pratique de Mahāmudrā, non ?

C'est tout à fait exact. Tout d'abord, on pourrait penser que si je m'empêtre dans des boucles de pensées, je suis alors naturellement distrait - à moins que ces boucles de pensées ne soient également reconnues dans leur véritable nature. Dans ce cas, ce n'est pas non plus une distraction. Les pensées qui surgissent alors sont pour ainsi dire le prochain papillon, le papillon produit intérieurement. Et si l'on retrouve cette conscience évidente, elles se dissoudront également, et il n'y aura pas de traînée, mais une pensée. Par exemple, le nom "papillon" où on se dit : "Ah, c'est ma pratique maintenant". Cette pensée, lorsque nous pratiquons : "Ah, il y a un papillon. C'est ma pratique maintenant" - ce moment est la distraction. Pas le papillon, mais le fait que je doive me dire que c'est la pratique. C'est ce qui est totalement inutile, car ce qui précède est déjà une réalité intemporelle. Donc ce sont tous des retards inutiles.

Question : Si je suis tout le temps conscient du mouvement de l'esprit, ce n'est pas une distraction.

Oui et non. Ce n'est pas un 'oui-non', c'est en fonction de la façon dont tu pratiques. Donc pour une personne qui commence à méditer, je dirais : "Super, c'est ça, ce n'est pas une distraction. Tu es conscient de ce qui se passe à l'intérieur". Pour un pratiquant de Mahāmudrā, je dirais : "Expérimente donc plus précisément, quand tu es pleinement conscient, que maintenant la pensée a lieu : Qu'arrive-t-il alors à la pensée ? Est-ce que ça continue ? Quel type de pensée continue, quel type de pensée s'arrête immédiatement ?"

En effet, une pensée névrotique, motivée par des émotions, s'effondre immédiatement lorsque cette forme de conscience est présente. Cela ne peut pas du tout continuer, les mouvements ne se poursuivraient pas. Mais dans une pleine conscience, toutes les pensées utiles peuvent surgir, par exemple pour communiquer avec quelqu'un, pour rendre quelque chose compréhensible et pour comprendre quelque chose. Tout cela ne s'entrechoque pas. C'est passionnant. Cette conscience ouverte fait s'effondrer tout ce qui est lié au moi et pas le reste. C'est donc là que ça se passe.

Nous arrivons maintenant au passage où Dakpo Tashi Namgyal s'efforce de nous faire comprendre encore une fois

Explications spécifiques sur le rôle crucial de la pratique de la pleine conscience

D'une manière générale, la pleine conscience est importante pour écouter le Dharma, le contempler et méditer. Elle est particulièrement importante pour nourrir et cultiver la méditation. Il est important de focaliser l'esprit, de s'aligner et d'être conscient. Car si nous perdons notre conscience, nous perdons aussi la focalisation de notre méditation - l'objet de la méditation 'glisse'.

En fait, il n'y a pas de pratique du tout. Lorsque nous parlons de pratique, nous nous entraînons à rester dans ce que nous ressentons comme bénéfique, ce que nous avons choisi. Et s'il nous manque les qualités correspondantes d'attention, de vigilance, de conscience, de soin, etc., alors il n'y a pas de pratique - il n'y a pas de progrès. Si les gens progressent dans la vie, c'est parce qu'ils s'accrochent à quelque chose - et c'est la même chose pour la pratique spirituelle que pour toute autre chose.

Et c'est ce que dit la lettre à un ami de Nagarjuna déjà citée :

Vénérable, celui qui est allé à la joie - le Bouddha - a enseigné que la conscience qui examine le corps est la seule voie - Ekayāna - que nous suivons. Respectez-le et protégez-le au mieux. Tout Dharma est détruit par le manque de conscience - par la perte de conscience.

L'affirmation de base du Bouddha est simplement que cette conscience, ce *sati*, est le seul chemin que nous suivons. Ce qui est particulier ici, c'est que dans la lettre au roi, la conscience se réfère à ce moment-là au corps : donc se promener dans le corps et sentir toujours comment il est.

Je trouve que c'est une indication extrêmement utile, car le corps est si souvent négligé dans la méditation - et notamment les nombreux, nombreux messages du miroir éveillé que représente notre corps. Nous pouvons tout ressentir : tout mouvement mental se reflète dans les mouvements subtils de l'énergie dans le corps, dans les changements de sensations corporelles, les états de tension, les sensations émergentes, les tressaillements et ainsi de suite. Et la pratique de la pleine conscience qui implique l'être corporel est beaucoup plus efficace que la pratique de la pleine conscience sans le corps.

J'aimerais le redire avec autant de clarté, car on constate justement chez les bouddhistes un certain poids de la tête ou "poids de l'esprit" ; et nous faisons bien d'intégrer le corps.

On pourrait dire que le corps ne ment pas. Ce que nous ressentons là, ce qui nous est renvoyé comme sensations corporelles, est incroyablement précis, et cela me rend souvent attentif à de fines nuances, à de fines modifications dans les états d'esprit que je n'avais pas encore remarquées, simplement en étant conscient de mon esprit.

Je remarque par exemple un léger tiraillement dans les tempes, comme les tout premiers signes d'un mal de tête - et ce signe physique m'aide à regarder : Où étais-tu tendu à cet instant ? Où as-tu saisi en ce moment ? Où est la tension mentale qui a contribué à ce signe physique ? Où est le corrélât mental de ce qui se passe en ce moment dans le ventre, ou dans le dos, les épaules, la nuque ? Le corps nous rend attentifs - et nous découvrons alors très probablement des corrélations.

Jusqu'à présent, le corps n'avait pas été abordé dans la pratique de la pleine conscience, et heureusement, il est mentionné ici. C'est ce qui rend la pratique complète. D'un point de vue bouddhiste, tant que nous sommes en mouvement dans ce corps, le corps et l'esprit ne sont pas séparés. Il n'y a pas de mouvement de l'esprit sans un mouvement simultané de prāṇa, un mouvement des énergies subtiles dans notre être corporel. Ce lien est inséparable et indissoluble tant que nous demeurons dans ce corps.

Ces mouvements de prāṇa ne cessent qu'avec ce que nous appelons la mort ou la grande transition. Jusque-là, ils sont pour nous un merveilleux miroir.

Le vénérable Gampopa dit

Le roi de la conscience médite la vue libre de toute distraction.

C'est exactement ce que Guendune Rinpoché nous a toujours enseigné : La forme la plus élevée de conscience, appelée roi pour cette raison, est de méditer, c'est-à-dire de s'entraîner, dans la vision de ce qui est réel - par *view*, on entend ici la vision de Mahāmudrā - et ce, de manière totalement non distraite.

Consacre-toi à cela sans être distrait par les différentes circonstances. Ne cherche rien d'autre que ce courant de conscience qui ne fluctue pas.

C'est quelque chose de si simple. Je veux vraiment que vous laissiez cela vous atteindre : La seule chose qui compte, c'est le flux de l'expérience vécue ininterrompue - c'est la seule chose qui compte.

Être conscient, pas seulement de *ce qui se passe* - c'est l'attention extérieure - mais être conscient de la *manière dont* tout se montre et se défait, *de la manière dont* le jeu de la vie se déroule, de la *manière dont on se sent de l'intérieur*, d'être complètement large et perméable. Cette expérience de ne rien faire en pleine conscience, de n'intervenir nulle part. Cette liberté intérieure, ce flux d'être conscient, c'est ce qui compte. Toutes les méthodes ne servent qu'à nous y conduire.

Pratiquons un moment.

Méditation

Le regard peut se poser quelque part, mais il peut aussi vagabonder - mais ce que nous voyons n'a aucune importance. –

Quelle que soit la perception sensorielle qui se présente : Tout cela fait simplement partie de notre pratique de la pleine conscience. - - -

Parfois, une petite distraction frappe à la porte. Mais à peine sommes-nous conscients qu'il n'y ait déjà plus de distraction. –

Certains d'entre vous ont à faire avec la fatigue. Le simple fait de savoir que votre esprit est un peu terne en ce moment suffit. Vous n'avez pas besoin de changer cela. Être conscient dans un état d'esprit terne.

- -

Ne rien chercher du tout, être tout simplement. - -

J'aimerais vous inviter à faire de petits mouvements avec la tête, avec les yeux - et à rester en conscience pendant que vous regardez ou que vous regardez autour de vous. Permettre un peu d'activité, un peu d'apport. –

Certains remarqueront peut-être qu'en regardant autour de nous, nous créons une petite tension : Ah, maintenant je dois maintenant tenir la conscience pendant que je regarde autour de moi. Nous n'avons pas besoin de nous accrocher : La conscience est là par elle-même, si nous la laissons faire. L'esprit n'est pas distrait par lui-même. -

[Fin de la méditation]

BREVE EXPLICATION DE LA MEDITATION PRECEDENTE

Si vous faites cela à la maison, vous vous entraînerez par exemple à vous déplacer sur le siège ou à prendre facilement d'autres positions, en laissant toujours s'exprimer cet esprit largement ouvert. Nous ne pouvons pas le retenir, nous ne pouvons que le laisser s'exprimer.

Au début, nous sommes très prudents, nous faisons de petits mouvements doux ; mais la conscience peut aussi supporter des mouvements rapides. Nous n'avons pas vraiment besoin de ralentir. Seulement, plus nous allons vite, plus nous sommes obligés de nous concentrer et de contrôler l'activité, ce qui est tout à fait compréhensible. Et la question qui se pose alors est la suivante : de combien de contrôle, de combien de concentration avons-nous besoin, et quelle est la part de tension superflue qui en résulte ? Donc, dans quelle mesure puis-je faire ces activités de manière détendue ou relâchée, même à grande vitesse et en fournissant un effort important ?

C'est, dans l'esprit du Mahāmudrā, notre pratique : toujours faire l'effort *nécessaire*, pas plus que nécessaire. Pour que la tasse ne tombe pas, je dois la tenir fermement, c'est logique. Mais quelle est la quantité nécessaire, et qu'est-ce qui ne l'est pas ? Il en va de même pour toutes les activités. Nous laissons toujours de côté ce qui est en trop, ce qui n'est pas nécessaire. Et nous remarquons alors qu'une autre manière d'être s'installe peu à peu.

Il en va de même pour le fameux "travail avec les émotions" : en fait, c'est simplement une tension superflue que nous créons - par peur, par volonté... Qu'est-ce que nous voulons garder, qu'est-ce que nous voulons laisser partir ? Quelle est l'importance de cette tension pour nous ? Ce n'est rien d'autre que ce qui se passe dans le corps. C'est très simple - en principe.

SUITE : EXPLICATIONS SPECIFIQUES SUR LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Le Vénérable Pakmo Drupa, l'un des successeurs de Gampopa, **dit**

Si tu n'es pas conscient dans cette vie, les quatre voleurs Māra t'encercleront et tu seras en danger de perdre le joyau de la sagesse.

Les quatre Maras sont

- *Kleśamāra* : l'identification avec nos états émotionnels
- *Skandhamāra* : l'identification avec les cinq différents agrégats ; au fond, les processus de perception et de création
- *Mṛtimāra* : le maître de la mort. C'est toute l'angoisse existentielle et l'instinct de survie - être pris dedans
- *Devaputramāra* : l'identification et l'attachement aux expériences sensorielles - et aussi aux expériences spirituelles

Si nous sommes conscients, nous voyons s'accumuler à nouveau cette tension typique qui indique que ces Māras sont actifs - puis nous nous détendons à nouveau. Nous le remarquons, et à ce moment-là, nous pouvons à nouveau lâcher prise.

Le vénérable Drikungpa (Jigten Sumgön), fondateur de la lignée Drikung Kagyu, **enseigne**

La voie principale de tous les bouddhas des trois temps est la conscience ininterrompue. Si tu ne connais pas la conscience ininterrompue, rien ne sortira de ce que tu fais avec les mots ou avec le corps - parce que nos actions physiques et nos actions orales n'auront alors aucune cohérence. Nous serons distraits de temps en temps, nous recommencerons ; tout cela n'aura aucun sens.

Le fait que nous puissions parler de manière cohérente et créer quelque chose - que nous commencions et terminions quelque chose dans le jardin, par exemple - est lié au fait que nous persévérions et que nous ne nous laissions pas distraire par quelque chose qui veut s'interposer.

Et c'est ainsi pour toutes les choses de la vie : Cette capacité à s'accrocher - à tisser le fil d'une conversation, à terminer une phrase, à penser jusqu'au bout - est toujours la conscience qui est 'au départ'. C'est exactement cette capacité, qui nous aide tant dans la vie quotidienne, que nous utilisons sur le chemin de l'éveil, exactement la même capacité. Mais l'objectif n'est pas de cultiver le jardin extérieur, mais le jardin intérieur des qualités bénéfiques.

Et Dakpo Tashi Namgyal écrit

***La Mindfulness* - c'est-à-dire la pleine conscience - est expliquée comme étant de deux types : la conscience qui mène à la pleine conscience et la pleine conscience qui s'oriente vers la pleine conscience.**

Maintenant, écoutons plus attentivement ce qu'il entend par là :

La première forme de conscience consiste simplement à produire l'intention d'être conscient de ce qui est notre véritable préoccupation.

C'est ce qu'on appelle ici l'"objet". Donc en fait, cette forme de pleine conscience est simplement le début. C'est : "Je veux être attentif", et ensuite aligner l'esprit.

La deuxième forme est la conscience proprement dite, qui maintient alors effectivement notre préoccupation - ce que l'on appelle l'objet de la méditation - dans l'esprit et ne se laisse pas distraire par elle.

C'est une très bonne distinction supplémentaire, car nous confondons parfois le désir d'être attentif avec le fait d'être réellement attentif. Ce n'est pas encore le cas. La conscience est ce courant d'être attentif et pas seulement l'intention. L'intention d'avoir un beau jardin n'a pas encore créé le beau jardin. Il doit encore être suivi d'autres choses. C'est ainsi que de nombreuses personnes ont commencé comme pratiquant la pleine conscience, mais se sont retrouvées bloquées quelque part. Pour en faire vraiment l'expérience, il faut une expérience ininterrompue, c'est-à-dire sur une longue période.

QUATRE TYPES DE CONSCIENCE

... La lignée de pratique - la lignée Kagyu - se réfère à ces types de conscience comme étant la conscience avec effort et la conscience sans effort. La première forme de conscience - ou d'attention - , dit-on, est celle qui réifie, - qui solidifie - quelque chose, ou encore l'attention forcée, et la conscience qui se consacre à la nature vide de toutes choses est la conscience qui reconnaît alors cette nature vide. Cette dernière forme de conscience est la vraie conscience ou la conscience de l'unité. Et cette conscience est libre de l'intellect, elle est au-delà de l'intellect. Nous pouvons donc parler de quatre types de conscience ou d'attention, décrits comme suit :

C'est une belle liste avec laquelle nous pouvons vivre, je vous la recommande vivement. Je vais la parcourir maintenant et expliquer les quatre plus précisément :

- **La première forme de conscience (qui conduit à cette solidification, qui s'accompagne d'un effort), c'est quand, avec une attention voulue - quand nous sommes donc intentionnellement conscients - nous entrons dans une expérience continue, qui fait aussi naître une certitude.**

Cette première forme de conscience/attention est celle qui est accessible à la plupart des gens. Pour prendre un exemple simple et souvent pratiqué, c'est la capacité : 'Je fournis un petit effort et je compte 21 respirations sans distraction. Puis je m'entraîne un peu et j'y arrive un jour : rester conscient de 21 respirations sans que des pensées ne s'interposent. Cela implique manifestement un effort et une concentration. Et, à vrai dire, les respirations deviennent alors très importantes et matérialisées. Et le résultat obtenu, le fruit, est lui aussi très concret : 'J'ai réussi à rester attentif pendant 21 respirations ! Le *JE* est bien matérialisé, les respirations sont extrêmement importantes et l'attention est aussi une chose que nous avons réussi à créer. Mais il est certain que je peux le faire maintenant.

C'est un progrès, c'est bien - mais du point de vue de Mahāmudrā, tout cela est extrêmement artificiel et ne mène pas forcément à l'éveil. En fait, ce n'est pas beaucoup plus que de rester sur quelque chose d'intéressant de manière non distraite. Ne pas être dérangé dans une tâche quelconque que l'on s'est fixée ne mène pas encore à l'éveil. Mais c'est une forme d'attention non dirigée, de conscience, et cela implique de revenir encore et encore.

Si je fais cela avec un objet visuel, par exemple, je place une fleur devant moi et je laisse mon esprit se poser dessus, ce qui est une pratique de calme mental. Au début, c'est véritablement comme si les fleurs étaient vraiment là, je suis le méditant qui regarde les fleurs, et il y a un certain degré d'attention non distraite qui s'installe - tout cela est très concret.

C'est très différent d'une conscience tout à fait détendue, dans laquelle, la situation restant identique, - le regard se pose donc sur 'ça' - ce n'est plus du tout matérialisé comme des fleurs. Mais [la conscience] est simplement là où le regard se pose ; et il n'y a plus personne qui s'efforce de rester focalisé.

La confiance s'installe, l'esprit s'attarde de lui-même là où il est placé, là où il s'oriente, et des dimensions s'ouvrent, qui permettent d'expérimenter à la fois l'étendue et l'ouverture infinies. L'esprit est totalement calme - c'est une tout autre forme de méditation. Dans certaines circonstances, même la concentration se dissout. Il n'est alors plus du tout important qu'il y ait quelque chose devant le regard - l'esprit va simplement dans l'espace sans point central. Ce serait alors une forme ultérieure de conscience, quelque chose de complètement différent.

Si vous suivez les enseignements du 9ème Karmapa dans *'Océan du Sens ultime'*, vous avez sans doute remarqué qu'il y a déjà toutes les instructions pour la méditation détendue avant que de telles méditations soient enseignées. Pour que nous n'entrons pas dans cette attention focalisée, mais que nous pratiquions dès le début de manière détendue, c'est-à-dire avec un esprit très large. C'est aussi la préoccupation de Tashi Namgyal ici, qu'il nous dise : "Regardez, cela existe, cela a des fruits, oui, mais cela va encore plus loin". A savoir

- **La deuxième forme de conscience (qui s'oriente vers la nature vide des phénomènes) s'installe lorsque tout ce qui apparaît de lui-même est reconnu comme vide de substance - comme non fixe, comme processus - et la continuité de cette conscience se maintient dans le temps, avec une certitude de plus en plus approfondie de la véritable nature des phénomènes.**

Qu'il y ait le mot 'vide' ou qu'il soit écrit qu'il se libère de lui-même : Notre conscience repose sur la reconnaissance de la manière dont l'expérience se déroule. C'est ainsi que ce passage chez le méditant s'accompagne toujours d'une certaine observation, comme si nous observions la nature vide des expériences : Quelqu'un d'autre - donc le méditant/la méditante - perçoit comment tout se dissout de lui-même. Ce n'est pas encore la véritable connaissance de la nature vide. C'est pourquoi cela va encore plus loin :

- **La troisième (véritable forme de conscience ou conscience de l'unité) se manifeste lorsque même le maintien très subtil de l'effort et de la certitude se libère comme sagesse, et que la réalisation de l'unité apparaît naturellement, sans même avoir besoin d'être conscient.**

Donc plus aucun effort. Ce n'est que maintenant, lorsqu'il n'y a plus d'effort, que nous faisons l'expérience de l'éveil. L'éveil n'a plus rien à voir avec le fait de cultiver un effort, d'orienter l'esprit vers quelque chose, de se souvenir de la nature vide et autres choses de ce genre.

Ce sont des étapes préliminaires, lorsqu'il y a encore des formes d'effort ou d'alignement subtils actifs. *Unification* en anglais, le mot pour unité ou rassemblement, *sung djug* en tibétain, signifie ici que la conscience de la vraie nature est présente simultanément avec l'expérience qu'elle ne vient pas plus tard dans l'instant. Elle est là en même temps. Dans la forme précédente de conscience, il s'agit d'une prise de conscience "juste après".

Ici, elle est en même temps comme unité. Dans cette phase de l'expérience, il n'y a pas d'expérience qui ne soit pas déjà reconnue indirectement comme vide, sans substance, processuelle. Il n'y a pas non plus d'intellect qui nomme et qui se dit : "Ah, tout est processuel, tout est vide". Tout cela n'existe plus - simplicité totale de la connaissance.

- **Le quatrième type de conscience (qui est libre de l'intellect, au-delà de l'intellect) est lorsque tous les états d'esprit - qui incluent un objet de méditation et un méditant - sont purifiés dans la nature de la grande dimension inhérente de l'égalité, et lorsque la conscience continue devient la roue de la sagesse". - c'est-à-dire la roue de la conscience intemporelle.**

Dans ce texte, *wisdom* se trouve là où j'utilise habituellement 'conscience intemporelle', ce qui correspond au terme tibétain *yeshe*. Il s'agit ici de la troisième forme dans son extension à tous les domaines de l'existence, en tant qu'expérience continue. Ce n'est pas encore quelque chose de nouveau ; c'est la troisième forme de conscience qui est alors continuellement active et devient ainsi la roue - comme une roue d'eau ou une roue du Dharma - de la conscience hors du temps, par laquelle nous rencontrons le Dharma dans tout ce que nous vivons, c'est-à-dire la compréhension de ce qui est - et cela complètement sans effort.

JOUR 3

QUELQUES EXPLICATIONS A L'APPUI DES ENSEIGNEMENTS⁴

Nous revenons à la suite de nos enseignements sur la nature de l'esprit, sur la pratique de rester naturellement dans la nature de l'esprit. Mais ce matin, je ne veux pas continuer directement avec le livre, mais partager avec vous quelques éléments importants qui vous aideront peut-être à trouver le chemin avec ces enseignements.

Ce qu'il en est de ce *MOI*

Derrière ce qui est manifestement enseigné ici, il s'agit toujours de la question : qui suis-je ? Cela est constamment actif en arrière-plan. Le message de ces enseignements est que rester dans la vraie nature de notre être est l'éveil. Qui *suis-je* alors, ce Lhundroup Tilmann ordinaire ? Qui es-tu (nom) dans tout ce processus de Mahāmudrā ? Comment se passe la pratique en fait ?

Sur le plan philosophique, la réponse à cette question est l'interaction entre le niveau relatif, conditionnel, et le niveau ultime de notre être, l'aspect ultime. Mais je voudrais l'exprimer en termes encore plus simples, car cela concerne chacun d'entre nous. En fin de compte, nous devrions aussi nous demander : qui pratique vraiment ? Qui suit ce chemin ? Comment se déroule le chemin ?

Du point de vue du Dharma, c'est d'abord - c'était aussi un principe autrefois dans les débats de la philosophie indienne - que l'évidence n'est pas remise en question. Donc tout d'abord, il est très clair que oui, chacun de nous *est*. Oui, nous sommes tout simplement la personne que l'on pense que nous sommes. Nous ne remettons pas en question le fait que je suis Tilmann Lhundroup, assis ici en haut. C'est évident. On peut le toucher, et on ne le remet pas en question.

Cette personne, que nous appelons *MOI*, a grandi, a été façonnée par de nombreuses forces qui sont entrées en action dans ce courant spirituel. Nous ne savons pas jusqu'où cela remonte. Il se peut qu'il y ait déjà eu des forces formatrices avant la conception - on l'affirme toujours, nous pouvons laisser cela ouvert, qu'il y ait eu quelque chose avant. Mais depuis la conception, puis la période embryonnaire, puis en tant que bébé, la petite enfance, etc. des forces créatrices sont constamment à l'œuvre. Et cela n'a pas cessé, même à 80 ans, et continue tout simplement.

Ainsi, nous pouvons dire que nous considérons ce 'moi' comme un processus façonné et que nous en faisons également l'expérience ; qu'il n'y a rien en nous qui se trouve en dehors de ce processus dynamique. Tout en nous est dynamique. C'est une dynamique qui conduit à des manifestations toujours nouvelles du *MOI*. Moi en ce moment, c'est le moment unique où je suis *comme ça* en ce moment. Il y a quelques instants, j'étais encore un peu différent - et maintenant, je suis encore un peu différent.

Mais en raison des forces créatrices qui ne changent pas de manière totalement brutale, il y a heureusement quelque chose qui me permet de te reconnaître maintenant, même si nous ne nous sommes pas vus pendant quelques mois. Il y a une continuité. Mais la continuité ne signifie pas que ce qui crée la continuité est stable ; cela signifie plutôt que, par exemple, génétiquement, les mêmes informations et forces sont toujours actives en moi, qui maintiennent cette physionomie.

Il y a des forces que nous appelons des convictions, des empreintes, des modèles, qui façonnent cette personne de manière reconnaissable et similaire à la dernière fois que je l'ai rencontrée, peu importe à

⁴ Fichier audio 3-03

quelle époque cela remonte. On voit que les forces formatrices - les forces formatrices biologiques, physiologiques, les forces environnementales, les forces de motivation, de conviction, d'amour, de discernement, etc. – produisent en effet une continuité de l'être.

C'est en fait très similaire à un fleuve : Nous reconnaissons la Dreisam, le Rhin, le lac de Constance comme étant similaires à ce que nous avons déjà vu auparavant. Il en va de même pour l'être humain. Et nous, le *MOI*, le ou la pratiquant(e), contribuons à façonner ce processus. Nous ne sommes pas les seules forces créatrices, mais nous avons une grande part dans ce vers quoi notre esprit, notre attention s'orientent.

Hier, nous avons eu affaire aux trois facteurs que sont la conscience, l'éveil et la conscience (prise de soin), qui font que notre esprit s'en tient à l'essentiel, à ce qui nous tient vraiment à cœur. C'est la plus grande force créatrice de l'univers : les courants spirituels, c'est-à-dire les êtres vivants avec leur courant spirituel, s'orientent vers quelque chose et s'y tiennent. Ils créent ainsi. Ils façonnent leur propre expérience.

Si, par exemple, vous étiez constamment orientés vers cet écran blanc et ne regardiez jamais ailleurs - votre expérience serait évidemment très différente de celle de ceux qui regardent constamment celui qui parle. L'attention se porte ailleurs. Ou bien vous n'avez qu'une seule personne en vue, dont vous êtes actuellement complètement amoureux - un tout autre vécu dans cette salle. Ou bien vous auriez dans le regard ou dans le cœur une personne qui vient de vous agacer terriblement - là aussi, c'est une expérience totalement différente.

Là où l'attention se porte, la plus grande force de création est à l'œuvre. Et lorsque cette attention est maintenue stable, ces forces créatrices déploient leur plein potentiel, leur pleine puissance. Elles ne sont pas interrompues, elles ne sont pas distraites. Ainsi, ce sur quoi notre attention et notre intérêt se sont portés a façonné ce courant spirituel jusqu'à aujourd'hui et continuera à le façonner dans l'avenir.

Si nous connaissons bien les forces créatrices qui sont actives dans un courant d'esprit, nous pouvons presque déjà prédire : une personne avec cette motivation, cet intérêt, cette énergie et cet engagement sera très probablement là et là dans dix ans - intérieurement. On peut presque prédire l'évolution si nous connaissons les forces créatrices intérieures.

Si les forces créatrices intérieures nous sont inconnues, nous ne savons même pas si nous reconnâtrons la personne lorsque nous la reverrons dans dix ans. Il se peut aussi qu'il se soit passé tout autre chose ; quelque chose qui n'était pas actif auparavant peut s'être manifesté.

Nous sommes donc un processus qui est façonné par de nombreuses conditions extérieures - conditions sociales, conditions génétiques -, nous apportons notre contribution à la manière dont ce processus de création se déroule et nous sommes le seul facteur sur lequel nous exerçons une influence décisive. La seule chose sur laquelle nous exerçons une réelle influence dans notre vie est ce sur quoi nous portons notre attention, où va notre intérêt, où s'attarde notre conscience.

C'est de cela qu'il était question hier ; et si nous parvenons à maintenir la conscience stable dans ce domaine, c'est-à-dire *dynamiquement* stable, stable dans le sens de continu. Si nous restons tout le temps dans le domaine qui nous importe le plus, ce domaine se développera de plus en plus dans notre conscience. Il reçoit en effet toute la force de notre attention, il est constamment nourri.

Celui qui n'utilise pas sa force créatrice est comme une feuille dans le vent sous l'influence des différentes conditions - des conditions karmiques qui se réunissent à l'extérieur, des schémas karmiques qui s'activent à l'intérieur - et il est soufflé dans tous les sens : Tantôt l'attention va là, tantôt là, rien n'est

stabilisé, tout s'intensifie encore un peu plus avec des réactions émotionnelles, et il en résulte un grand chaos dans notre vie.

Il n'y a alors aucune stabilité, parce que nous n'opposons absolument rien aux différentes conditions - aucun alignement intérieur stable. L'alignement intérieur stable est l'alpha et l'oméga de la création de ce que nous appelons le *MOI* de ce courant d'esprit qui pourrait aussi s'éveiller.

Le potentiel d'éveil est inhérent à ce courant d'esprit - précisément *parce que* tout est dynamique. Car parce que tout est dynamique, tout se dissout. Rien ne reste.

Il s'agit toujours de savoir quelles sont les forces créatrices suivantes. Tout ce qui surgit dans notre esprit se libère de lui-même. C'est le principe de base de la dynamique. Ce n'est pas du tout une surprise, cela ne peut être autrement. Cela se dissout, mais pas dans un vide où il n'y a plus rien, mais les forces qui façonnent alors sont déterminantes pour ce qui se produit comme expérience suivante.

Nous pouvons maintenant y jeter un regard encore plus précis : Que sont donc ces forces créatrices que nous appelons normalement *MOI* - l'homme avec sa volonté, l'homme avec sa motivation ? Nous remarquons alors que ces forces sont elles aussi dynamiques. Elles enflent parfois, elles sont parfois très présentes ; les convictions d'être 'moi' sont parfois très fortes. Puis elles s'affaiblissent à nouveau, parfois elles sont presque imperceptibles.

Elles ne sont pas du tout constantes, toujours perceptibles comme quelque chose de semblable, de stable, comme une unité, comme un noyau d'être. Les forces qui façonnent le moi sont *également* dynamiques et soumises aux influences de nos intuitions, de nos élans du cœur, de nos motivations.

Ainsi, ce que nous appelons volonté ne provient pas d'un moi stable, mais aussi d'une somme de forces qui sont priorisées dans notre esprit du cœur. La volonté est à nouveau l'orientation de notre conscience vers ce que les forces du discernement, de l'amour et de la compassion considèrent comme important à ce moment précis. Ce n'est donc pas une instance autonome, que nous appelons "moi", qui provoque une volonté et la dirige ; mais ce moi, d'où viennent les impulsions décisives, est également un événement dynamique.

Si nous continuons à observer comment cela se passe exactement, nous remarquons qu'un espace mental intérieur infini devient perceptible. Nous pourrions l'appeler l'espace de tous les possibles. En sanskrit, nous l'appelons Dharmadhātu, l'espace des phénomènes. C'est un espace de possibilités et cela signifie qu'en principe, tout est possible dans cet esprit : l'implication totale et la liberté totale, les scénarios colorés et le silence total - tout est possible. Ce potentiel est le potentiel de base de chacun d'entre nous, de chaque être vivant - un espace infini de possibilités de création.

Dans cet espace, on remarque des impulsions, ce sont des mouvements de l'esprit. Nous avons donc un espace mental et nous avons des mouvements, donc des choses perceptibles, dans cet espace. Et maintenant, il y a des forces qui accordent beaucoup plus d'attention à certains de ces mouvements mentaux qu'à d'autres. Et la motivation pour laquelle on accorde plus d'attention à certains qu'à d'autres est à nouveau dynamique, ce n'est pas non plus quelque chose de stable.

Si nous regardons dans l'origine supposée de ces motivations, de cette orientation, de cet intérêt, nous atterrissons toujours dans un espace ouvert. Chacun d'entre vous peut le vérifier en méditant, nous n'atterrissons pas dans un endroit où des motivations fermement préparées attendent pour ainsi dire d'être lancées. Nous ne trouvons rien de tel, il n'y a que cette dimension ouverte.

Nous remarquons que cet événement, que nous appelons notre vie, est la somme de tous les différents mouvements spirituels, façonnés par les forces de l'attention, par les forces de l'amour, de la sagesse, du discernement, etc. qui dirigent l'attention - et qu'il n'y a pas du tout de centre dans tout cela ; que les phénomènes de résonance jouent le rôle décisif.

Par exemple, je regarde ton visage et cela déclenche immédiatement quelque chose en moi : Immédiatement, ce courant d'esprit avec son expérience commence à lire sur ton visage. Et tu lis sur mon visage pendant que nous nous regardons. Dans un premier temps, cela n'est dirigé par personne, le contrôle n'intervient que plus tard. Nous voyons à peine les yeux ouverts, nous entendons, que nous voulions entendre ou non, notre corps ressent, que nous le voulions ou non. Nous pouvons ensuite détourner notre attention, mais en réalité, ces processus se déroulent spontanément.

Si ces processus sont constamment déterminés par les forces de la résonance - par l'amour et la compassion, par le fait de résonner et d'être en empathie avec ce qui nous entoure -, ces forces de résonance spontanées façonnent notre discours, où nous regardons, ce qui reçoit notre attention, nos actions... C'est comme une mère ou un père qui s'occupe d'un bébé à partir de sa résonance. Il n'est généralement pas nécessaire de le leur dire, à moins qu'il y ait des forces qui détournent l'attention naturelle.

Mahāmudrā : activité, vision et méditation

Cela nous amène à l'activité de Mahāmudrā. L'activité de Mahāmudrā consiste à ressentir sans cesse cet espace mental ouvert, c'est-à-dire à permettre à la conscience d'y prêter attention. Il y a toujours cet espace de création.

Dans cet espace de création, il y a des mouvements de l'esprit qui se libèrent d'eux-mêmes : les impressions visuelles - quand je regarde là, je vois une chose, et quand je regarde ici, j'en vois une autre. Ce que je viens de voir s'est déjà libéré pour que le nouveau puisse être vu. Il en va de même pour l'écoute : Ce qui a été entendu en dernier s'est déjà dissous, ce qui est entendu maintenant peut être pleinement entendu. Ce qui a été pensé en dernier s'est déjà dissous, ce qui est pensé maintenant est juste senti, pensé, ressenti - auto-libération dans cet espace de toutes les possibilités.

Jusqu'ici, nous dirions qu'il s'agit d'une description de l'aspect ultime : que finalement tout se libère lui-même, que finalement tout a pour nature d'apparaître dans le Dharmadhātu - c'est-à-dire d'être cet espace du possible, même pendant qu'il apparaît, et de retourner dans cet espace du possible. Comme les vagues dans l'eau.

Et alors, la réalité relative est *en même temps à l'œuvre* : la relation de cause à effet, les conditions qui font que les conditions extérieures et ce qui est façonné intérieurement - c'est-à-dire notre biographie, nos convictions, notre savoir, notre expérience - contribuent de manière conditionnante à la formation. Nous ne sommes pas si libres que cela dans cet espace potentiellement libre, car des forces que nous avons cultivées toute notre vie, voire plus, sont à l'œuvre et font de nous la personne que nous sommes actuellement.

Et cette personne n'est pas si libre que ça. Elle est potentiellement totalement libre, mais concrètement, il y a toujours des schémas ou des forces qui entrent en jeu, et nous avons peut-être un peu de mal à les laisser se libérer, à les lâcher, à ne pas leur faire confiance et à agir à partir d'une plus grande possibilité de création. C'est ce que l'on appelle le relatif, le conditionnel.

Mais l'action éveillée se déroule dans ce monde conditionné : agir le plus librement possible dans un monde qui est tout à fait soumis à des conditions - pas d'illusion de liberté *totale*. L'action libre se déroule dans le monde conditionné.

Et aussi notre soi-disant libre arbitre sont ces forces, comment nous nous orientons, et que nous pouvons effectivement nous détacher des autres forces. Nous les laissons se dissoudre, se libérer elles-mêmes et nous orientons notre motivation, notre attention, dans la direction dans laquelle nous voulons créer *maintenant*.

C'est la pratique du Mahāmudrā.

Comprendre cela, le pénétrer, c'est la *vision* - je vous ai donc maintenant expliqué à nouveau la vision dans la perspective de la grande question : qui suis-je en réalité et quelles sont mes libertés ?

Ensuite vient la *méditation*, c'est la pratique. Pratiquer, c'est d'abord permettre que tout ce qui apparaît puisse apparaître, que rien ne soit bloqué. Pratiquer signifie ensuite remarquer que tout ce qui apparaît se libère de lui-même. Rien ne reste - je peux simplement rester assis et je peux être sûr que tout ce qui vient d'apparaître n'est plus là dans un instant.

Mais cette sécurité, nous en avons besoin. Aucune émotion ne reste en dehors d'elle-même. Nous devons le savoir. Nous devons savoir que l'orgueil n'est pas un problème. Il se dissout tout comme la colère, tout comme le désir. Nous devons le *savoir*, l'avoir expérimenté, jusqu'à en avoir la certitude.

Et ensuite, nous pouvons participer à ce processus dynamique. C'est là que nous entrons en *activité*. Et là aussi, il est important de savoir que tout ce que nous créons se libère de lui-même l'instant d'après. Il n'y a pas d'exception. Ce que nous créons ne reste pas non plus. Ce n'est qu'une force qui contribue à façonner le courant des événements. C'est pourquoi les expériences vécues en méditation disparaissent immédiatement après. Elles laissent des traces de connaissance, de familiarisation - mais rien ne reste.

Ce qui reste, c'est seulement la nature fondamentale de l'être. Donc ce que je viens de vous décrire, cela reste. C'est toujours comme ça. Mais le contenu ne reste pas. Vous pouvez faire confiance à la *manière dont les choses se déroulent* - qu'il y a des forces à l'œuvre, que rien n'est stable, que tout est un flux dynamique, un processus.

C'est totalement fiable. Qu'il y ait cet espace avec les phénomènes de l'esprit, avec cette dynamique, avec la possibilité d'orienter l'attention, on peut s'y fier à 100 %. Il n'y a pas un seul courant spirituel qui soit différent. C'est le cas pour tout le monde. C'est pourquoi c'est le vrai refuge. Le vrai refuge, c'est la nature de l'être - on peut s'y fier.

La pratique du Mahāmudrā consiste à se plonger dans cette connaissance, puis à passer à l'action à partir de la résonance qui existe naturellement, car nous sommes influencés par tous - nous sommes dans cet échange mutuel à partir de cette résonance.

C'est ce que nous appelons l'activité de Bodhicitta ou l'activité de bodhisattva, parce que cette activité, cette action, est libre d'illusions, libre d'une illusion qui croit qu'il y a concrètement un moi en route et qu'il y a concrètement quelqu'un d'autre que l'on pourrait trouver d'une manière ou d'une autre. L'activité du bodhisattva libère les êtres vivants, qui sont de nature dynamique, dans la conscience de leur propre nature dynamique. Ce ne sont pas des êtres vivants fixes.

C'était une préoccupation pour moi. Il m'a semblé important de vous donner une vue d'ensemble de ce que nous voulons faire avec le Mahāmudrā.

Maintenant, quelques minutes de méditation avant la pause

Méditation

--

Ce qui s'ouvre dès que nous devenons silencieux et faisons ainsi l'expérience d'une certaine étendue n'est pas encore le Dharmadhātu - mais c'en est la première intuition, une étendue croissante. Et lorsque plus personne ne se prend au sérieux, lorsqu'il n'y a plus de forces actives qui veulent observer et contrôler, on arrive à l'expérience complète du Dharmadhātu. --

Peut-être remarquez-vous en ce moment comment le vécu change en raison du changement de référence de votre attention. À peine l'attention se porte-t-elle ailleurs qu'au même moment, absolument en même temps, le vécu est différent. --

Et plus cette attention est consciente que ce qui est perçu n'a aucune substance, moins il y a de saisie dans l'esprit. ---

[Fin de la méditation]

Nous sommes en bas de la page 313 :

SUITE : QUATRE TYPES DE CONSCIENCE

L'érudit Réalisé Orgyenpa met en relation ces quatre types de conscience avec les quatre yogas de la méditation - c'est-à-dire les quatre étapes de la réalisation - et présente cela comme une succession de douze yogas, les quatre types de conscience s'améliorant ou s'approfondissant constamment. Et il dit que la méditation devient vraiment profonde lorsque les types de conscience ultérieurs se révèlent être la conséquence naturelle des types de conscience antérieurs.

Rappelons-le encore une fois :

La première forme de conscience était cette forme de conscience fixatrice qui utilise encore beaucoup le conceptuel. Cette forme de conscience - laquelle s'appelle aussi la 'pleine conscience' - doit être pratiquée. C'est la première étape : que nous nous alignions volontairement avec un certain effort et que nous apprenions à rester sur quelque chose. C'est comme si nous apprenions à nos petits-enfants ou à nos enfants à faire leurs devoirs et à ne pas avoir constamment l'esprit ailleurs. C'est ainsi que nous faisons également nos devoirs.

C'est alors qu'apparaît la deuxième forme de conscience, qui ressent déjà la qualité de l'être, qui pressent ce que nous appelons la nature vide ou la nature insaisissable. Tout d'abord, ce pressentiment, cette reconnaissance et cette conscience de la nature insaisissable dépendent aussi du fait que nous nous y ramenions plus souvent, que nous nous souvenions et que nous nous y alignions consciemment. Donc, cela aussi est subtil.

S'il vous plaît, ne l'abandonnez pas tant que la troisième forme de conscience n'a pas émergé, son développement ultérieur : que la conscience repose dans la nature de l'esprit, dans la nature des phénomènes, sans qu'aucun effort ne soit nécessaire.

Vous remarquerez que, selon votre état d'esprit, l'une ou l'autre de ces trois formes d'entraînement à la pleine conscience est nécessaire.

Il m'arrive aussi de ne pas pouvoir me fier à la troisième, mais mon esprit est agité par quelque chose - cela peut aussi être des phénomènes physiques - et je suis alors pendant quelques minutes avec la première forme d'attention et de conscience. Il m'arrive aussi, tous les quelques mois, de compter ma respiration, parce que je sais que cela me fait du bien.

Il n'est donc jamais exclu que nous ayons besoin d'une forme antérieure de pratique de l'attention ou de la pleine conscience, même si nous sommes déjà très familiers avec des formes ultérieures de pratique de la pleine conscience.

La quatrième forme de conscience ne peut de toute façon être expérimentée qu'aux stades très avancés de l'éveil : qu'elle se manifeste continuellement, jour et nuit, même dans le sommeil profond, pendant la journée dans toutes les activités et sans aucun effort. C'est la conscience des bodhisattvas, à partir du huitième niveau de bodhisattva - à peu près ; ils ne sont pas non plus définis de cette manière, juste pour que vous puissiez les classer.

Cette deuxième conscience, qui reconnaît la nature vide des phénomènes, se trouve à la transition entre les niveaux débutants et le yoga de la simplicité, c'est-à-dire au premier niveau de bodhisattva. C'est là que l'on trouve cette attention, cette forme de conscience.

Mais s'il vous plaît, n'essayez pas de fixer cela trop fermement, car chacun de nous a des expériences spontanées qui peuvent parfois être assez continues. Et puis nous retombons à nouveau. Nous évoluons justement dans ces différentes formes de culture de la conscience.

C'est ce que dit encore Dakpo Tashi Namgyal :

Parmi ces formes de pratique de la pleine conscience, chez les débutants, l'accent est mis sur la pratique de la pleine conscience avec effort. Plus tard, dès que nous sommes sûrs que tout apparaît non né et se libère de lui-même, il suffit de pratiquer cette pleine conscience orientée vers la nature vide des phénomènes. Les deux - c'est-à-dire ces deux premières formes de pratique de la pleine conscience - nécessitent d'abord un certain effort.

Il écrit même ici 'grand effort'. C'est donc là que nous utilisons parfois le mot 'discipline' : que nous restions vraiment disciplinés et que nous reprenions les rênes, pour ainsi dire.

Mais ensuite, toutes ces formes de vigilance/conscience finissent par se manifester naturellement.

Ainsi, même la première forme de pratique de la pleine conscience se révèle totalement sans effort dans les expériences avancées de calme mental - bien qu'il ne s'agisse pas encore de la conscience de la nature vide. Quelqu'un peut facilement se reposer pendant des heures dans cet état d'esprit recueilli, sans qu'aucun effort ne soit nécessaire. L'esprit se repose simplement là où il s'est rassemblé, sans même ressentir la moindre tentation d'entrer dans une distraction.

Le Vénérable Geutsangpa considère la première forme de pratique de la pleine conscience comme une attention continuellement maintenue, qui est comme lorsqu'un cormoran attrape un poisson.

Vous connaissez les hérons qui se tiennent au bord du lac et observent attentivement l'eau sous la surface - et soudain leur bec s'agite. C'est ce que l'on appelle l'attention continue ou la conscience. C'est un peu comme le chat devant le trou de souris, que nous pouvons aussi prendre comme exemple.

Geutsangpa dit aussi que nous 'empilons l'attention sur l'attention' parce qu'en plus de la force du moment précédent d'attention ou de conscience, la conscience doit être générée à nouveau.

Cela aussi, vous ne pouvez le comprendre que si vous avez étudié un peu l'Abhidharma : Dans ces processus dynamiques de création dont j'ai parlé plus tôt, il y a à chaque moment de l'expérience une force qui privilégie les moments de l'expérience qui sont similaires. Quelque chose comme un phénomène d'inertie, mais quelque chose de dynamique : si je suis agacé maintenant, par exemple, il est plus facile d'être agacé dans l'expérience suivante. Dans cette dynamique, il y a une sorte d'inertie, d'inertie qui fait que ce qui est similaire est plus facilement produit que ce qui est totalement différent.

Il en va de même pour la pratique de la pleine conscience : il existe une dynamique inhérente qui fait qu'une expérience pleinement présente de "maintenant" débouche à nouveau sur une pleine présence au "maintenant" suivant, c'est-à-dire au moment suivant. Plus cela dure, plus quelqu'un a été présent longtemps sans être distrait, moins il a besoin de force pour maintenir cette présence. L'esprit se repose naturellement dans cette pleine conscience non distraite, et il n'y a finalement plus besoin d'effort perceptible.

C'est quelque chose de merveilleux. C'est stupide quand il s'agit de schémas enchevêtrés, mais c'est quelque chose de merveilleux quand ce sont les forces de la nature de bouddha qui façonnent l'expérience. Si nous nous familiarisons avec les forces de l'amour et de la compassion qui nous habitent, elles continueront à nous façonner dans des moments surprenants.

Ainsi, lorsqu'un événement surprenant, qui déclencherait normalement de la colère, rencontre un esprit compatissant et aimant, il y a de fortes chances pour que même ce qui déclencherait normalement de la colère soit vécu avec amour et compassion, et qu'une réaction compatissante et aimante se produise.

C'est cette persistance dans cette dynamique. Nous l'utilisons et cela conduit à ce que, lorsque nous avons détendu tout ce qui est artificiel - c'est-à-dire tous ces modèles dualistes liés au moi - et lorsque la nature de notre esprit est *la* force créatrice, nous ne pouvons plus retomber, car il est tout à fait normal et naturel d'être en route dans cet état d'esprit ouvert et vibrant. Il n'est alors plus nécessaire de fournir des efforts.

Il y a donc une certaine persistance dans les deux sens. Et dans l'Abhidharma, il est même dit que le moment présent de la conscience engendre le moment suivant de la conscience, c'est-à-dire que la conscience mène toujours plus loin à la conscience. On peut en discuter, mais c'est une belle façon de l'expliquer.

L'INACTION COMME BASE DE LA CONSCIENCE

Nous nous demandons peut-être maintenant : il est dit ici que la pleine conscience est si importante. Que signifient alors les nombreuses indications dans les écritures, y compris dans le célèbre texte *Révéler l'intention des éveillés*, lorsqu'il y est dit que nous devrions pratiquer la non-conscience et la non-attention ? Ces indications se réfèrent à la demeure méditative, et la signification de 'ne pas être attentif' devrait être comprise dans ce contexte.

Cela deviendra encore plus clair dans un instant.

les réponses aux questions de Sagaramati disent :

Le fondement de l'attention ou de la conscience, dit-on, est de ne pas être conscient, de ne rien faire - le terme tibétain est ici *yi la mi dyépa* - et de ne rien entreprendre consciemment avec l'esprit.

C'est ce qu'on entend par *non-attention*. Ce n'est donc pas de la non-attention, mais il devrait y avoir 'ne rien entreprendre' ou 'ne rien faire'. Donc 'pas de *sati*' et 'ne rien faire' est la base de *sati*, de l'attention/de la conscience. C'est tout à fait logique.

Vous le savez peut-être : la pleine conscience ou l'attention soutenue n'est pas du tout la qualité qui nous intéresse ici. Avec nos exercices d'attention et de conscience, nous voulons en effet accéder à la qualité naturelle de notre esprit qui consiste à demeurer sur l'essentiel.

Tant que cela s'accompagne d'un effort, ce n'est pas encore le cas. Le véritable fondement de la pratique de la pleine conscience est que l'esprit s'attarde toujours de lui-même là où se trouve le plus grand intérêt - ce qui est essentiel dans ce flux mental. Et cela ne nécessite aucun effort.

Nous pouvons le voir chez les enfants qui se déplacent avec leur Nintendo, par exemple, ou chez les personnes qui aiment faire quelque chose - ils n'ont pas besoin de faire d'effort pour jouer à l'ordinateur pendant des heures ou pour regarder du football ou tout ce qui les intéresse à ce moment-là. Pas d'effort du tout ! Car c'est une fonction naturelle de l'esprit.

En fait, notre tâche consiste à sentir ce qui est réellement essentiel pour nous et, dans un premier temps, lorsque d'autres schémas forts sont actifs, à pouvoir éveiller cet intérêt pour l'essentiel. Cela devient alors facile. Lorsque l'intérêt se porte effectivement sur ce qui nous tient à cœur, la pratique devient facile.

PETITE REMARQUE INTERMEDIAIRE SUR L'"AJUSTEMENT" DE NOTRE PRATIQUE DE LA MEDITATION

Une petite remarque intermédiaire sur la pratique de la méditation de chacun d'entre nous : si notre exercice de méditation, c'est-à-dire notre pratique formelle, passe pour ainsi dire à côté de notre préoccupation principale - si la pratique formelle ne correspond pas tout à fait à la préoccupation principale de notre cœur - alors c'est toujours une lutte d'exercer cette pratique ; c'est toujours un effort. Et nous nous demandons pourquoi.

Ce n'est pas qu'il y a quelque chose qui ne va pas en nous, mais c'est qu'il n'y a pas d'adéquation. Ce n'est pas un *match*, ça ne va pas ensemble. Cela signifie que notre préoccupation principale - c'est-à-dire ce qui nous intéresse vraiment - et l'exercice que nous faisons doivent correspondre totalement, de sorte que l'exercice libère vraiment ce qui nous intéresse au plus profond de notre être.

C'est le travail que nous faisons par exemple à Ekayāna, où nous disons : pratique individualisée. Chacun reçoit et trouve la pratique qui lui convient. Pas une pratique pour tous, pas toujours la même pratique pour tous - mais à différentes étapes de la vie ou à différents moments où telle ou telle chose nous touche plus, nous regardons que la pratique accompagne ce qui est le souhait du cœur.

C'est pourquoi il y a des personnes avec des formes extérieures de pratique différentes et qu'au sein d'une même pratique, chaque praticien pratique différemment de son collègue. Partout, il y a une adaptation individuelle. C'est alors que l'on arrive à une bonne adaptation, que la pratique et les préoccupations du cœur s'accordent et que la pratique devient facile, que nous n'avons plus besoin de tant d'efforts pour nous motiver.

SUITE DE L'ARTICLE : L'INACTION COMME BASE DE LA CONSCIENCE

Donc : ne rien devoir faire avec l'esprit, ne pas devoir générer une attention supplémentaire, c'est la base pour rester dans cette présence claire et stable.

C'est ce que dit le *sutra* sur les déclarations du Bouddha :

On demanda à Mañjuśrī : 'Qu'est-ce que c'est que de demeurer dans le fondement de l'attention ou dans la culture de la conscience ?' Il répondit - Mañjuśrī répond ici à la place du Bouddha : **'Il n'y a pas de conscience des phénomènes. Il n'y a pas d'action,** nous ne faisons rien avec l'esprit.

C'est encore la même expression qu'avant. Nous pourrions peut-être dire en français qu'il n'y a pas d'attention dirigée, c'est-à-dire où nous faisons quelque chose pour suivre quelque chose ou pour créer quelque chose. La véritable conscience n'est pas dualiste, c'est pourquoi elle n'est pas non plus la conscience *de* quelque chose. Nous *sommes* l'expérience, nous n'observons pas l'expérience - c'est ce que signifie la première phrase.

Il n'y a donc rien à faire. Nous n'avons pas besoin de nous encourager à être attentifs. Lorsque je mets cela en pratique, je fais attention à faire fondre les barrières entre moi et mon vécu. Bien sûr, je remarque quand le *MOI* s'assoit et veut méditer, et je sais entre-temps exactement : voilà l'obstacle : moi et mon vécu - ce sont en quelque sorte deux de trop.

Lâcher le *JE*, cette importance de soi, ce besoin de faire quelque chose et lâcher l'idée qu'il existe une expérience séparée. Cette présence naturelle s'installe alors. Nous l'appelons aussi l'expérience de l'unité ou de la non-dualité. C'est la fonte des barrières qui rendent nécessaire cette attention dualiste.

Mañjuśrī poursuit :

Cultivez la conscience des bouddhas - le souvenir des bouddhas, c'est la traduction de *sati* - **qui est sans attention et sans faire attention,** sans rien faire.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit en disant

Dans de nombreux endroits, nous trouvons de tels enseignements sur le fait de ne pas être attentif et de ne pas faire attention, de ne rien faire, comme étant le vrai souvenir - la vraie conscience - et le fondement de la conscience. Comme nous l'avons déjà décrit plus haut, la véritable conscience se caractérise par le fait qu'elle est la base naturellement présente de la conscience, qu'elle est inébranlable, directe, non vacillante, consciente, saine et qu'elle n'oublie pas le chemin.

Ce sont - si nous voulons être un peu plus précis - les mots qui nous permettent de cerner un peu plus ce dont il s'agit.

Dans ce contexte, nous décrivons le retour au calme des distractions de la mémoire fluctuante - le retour fluctuant à l'essentiel - et les pensées qui y sont liées par le terme 'non-perception'.

La non-mindfulness - ne pas être attentif, ne pas être focalisé - décrit donc la disparition de tous ces processus instables qui nous ramènent sans cesse à l'objet de notre attention. Quand tout cela disparaît - tous ces mouvements de l'esprit qui nous maintiennent sur la piste et nous rappellent, et les pensées à ce sujet, qu'il s'agit maintenant à nouveau de cela -, nous sommes dans la conscience naturelle, ce que l'on appelle ici aussi la non-conscience : ne plus être attentif, ne plus rien faire.

Comme souvent dans le Dharma, la négation est utilisée pour décrire ce qui est réel. C'est exactement comme si je disais : "La vraie méditation est de ne rien faire". Cela signifie que toute action artificielle est supprimée. Cela ne signifie pas que l'esprit n'est pas actif ou que nous sommes paresseux, mais que nous sommes en route dans une conscience qui ne nécessite plus aucun effort - c'est ce que nous appelons alors 'ne rien faire'.

Ainsi, par 'non-conscience', il n'est nullement question d'une sorte de confusion qui nous ferait perdre de vue ou oublier l'essentiel, ou de cette forme de manque de conscience qui se produit lorsque nous perdons connaissance ou que nous dormons.

Le passage suivant, tiré de *Dhāraṇi : Accès au non-conceptuel*, décrit ce que l'on entend réellement par ne pas faire attention ou ne pas agir. Il y est dit

"Enfant de bonne famille - c'est-à-dire de la famille des bodhisattvas - pourquoi la dimension du non-conceptuel est-elle appelée non-conscience ou non-action ? La réponse est que lorsque les caractéristiques de la saisie conceptuelle sont effectivement transcendées, c'est exactement ce qui apparaît alors. Comme cela montre la véritable transcendance du conceptuel, cela est également décrit comme 'ne pas faire' ou 'ne pas faire attention', 'ne pas être conscient'".

J'espère que cette traduction du texte ne vous fera pas sortir de la compréhension que vous avez déjà. Il n'y a rien de nouveau dans ce qui est dit ici, mais Dakpo Tashi Namgyal prend ces citations pour étayer le fait qu'il n'a pas inventé cela, et que ce n'est pas un seul passage qui en parle, mais plusieurs.

Je résume encore une fois ce qui était dit ici dans la dernière citation : la véritable attention, la véritable conscience, laisse le conceptuel derrière elle, n'a plus besoin d'un 'coup de pouce' par un petit processus de pensée comme : "Maintenant, reviens donc à l'essentiel, maintenant, reviens donc à l'objet de méditation". Cette petite incitation n'est plus nécessaire.

Il n'y a plus non plus de fluctuation dans ce fait de ne plus être attentif. Elle n'est pas parfois plus présente et parfois moins, un peu volatile - tout cela s'est dissous, la conscience repose en elle-même. C'est la véritable conscience, sans qu'elle ait besoin d'un autre moteur.

Kamalashila écrit dans le premier volume sur les *Étapes de la méditation* :

Lorsque la *Dhāraṇi : accès au non-conceptuel*, que nous venons de citer, dit : 'En ne faisant rien avec l'esprit, les caractéristiques des formes, etc. sont relâchées', cette non-action avec l'esprit signifie la non-observation qui se manifeste lorsque la sagesse libératrice *Prajñā* est active, lorsque nous regardons avec sagesse. Ce n'est pas une simple absence d'attention.

Kamalashila définit cela encore un peu plus précisément - le texte date approximativement du 8e/9e siècle - et dit : "Cette conscience ne se fixe plus sur des caractéristiques extérieures, mais elle perce avec sagesse la véritable nature de tout ce qui apparaît. Cela se produit spontanément - c'est une vision spontanée - sans qu'aucun effort ne soit nécessaire".

Nous avons ainsi appris quelque chose sur cette sagesse libératrice. *Prajñā* est ce dont il s'agit : car lorsque la *Prajñāpāramitā*, la sagesse libératrice, est pleinement active en nous, nous sommes dans le Mahāmudrā - ce sont donc des synonymes. Cette sagesse ne reconnaît pas à partir d'une impulsion de volonté et ne reconnaît pas dans un processus de pensée conceptuel, en quelque sorte particulièrement grandiose, mais c'est une reconnaissance tout à fait naturelle, qui se produit d'elle-même, de ce qui est. Cela s'appelle 'regarder avec sagesse', ou encore 'conscience véritable' ou 'non-conservation' ou 'ne plus être attentif' - ce qui ne signifie pas que l'attention a disparu, mais qu'elle n'a désormais plus besoin d'aucun effort.

De la même manière, l'expression 'ne pas prêter attention' ou 'ne rien faire' décrit le fait que nous lâchons tous les mouvements mentaux et que nous nous détachons complètement de la compréhension conceptuelle de l'être. Cela ne signifie pas pour autant une absence totale d'activité mentale ou de fonctions mentales, comme le dit aussi le grand brahmane Saraha :

Yogis et yoginīs, restez unis avec l'esprit inhérent.

Je trouve que c'est une super phrase. J'espère que vous pourrez la comprendre.

Son disciple Śavara - le deuxième Saraha ou Saraha junior - **explique** :

Chaque fois que l'esprit inhérent est purifié - et purifié de la séparation dualiste - alors c'est l'éveil. C'est ainsi que la phrase se poursuivrait.

Je reviens à la place de la première Saraha : Donc, nous sommes les yogis et les yoginīs. Notre tâche est de rester un avec l'esprit qui nous habite. C'est ce que j'ai voulu dire tout à l'heure : Être un, ne faire qu'un avec l'expérience.

Quand nous entendons "esprit", l'esprit signifie toujours l'expérience. Il n'y a pas d'esprit, il n'y a rien que nous puissions appeler esprit ; et tous les chercheurs ne trouveront jamais d'esprit. C'est totalement impossible, parce qu'il n'y a que l'expérience dynamique, la conscience. Il n'y a pas de conscience assise quelque part. Il n'y a que l'expérience de la conscience.

Et devenir complètement *un*, c'est-à-dire sans séparation dualiste, sans personne qui l'observe encore - c'est de cela qu'il s'agit. C'est ce qui définit le vrai yogi ou la vraie yoginī : être un, uni dans l'expérience. C'est ce qu'on appelle aussi la purification de l'esprit des représentations dualistes.

Je vous avais dit que je dirais la même chose de nombreuses fois. C'est que Dakpo Tashi Namgyal nous guide sur le chemin avec toujours de nouvelles petites nuances, il y apporte toujours un petit peu plus. Chaque fois, je dois expliquer quelque chose, mais au fond, il s'agit toujours de la même chose.

Si vous ne comprenez pas bien quelque chose, attendez la suite - elle reviendra de toute façon. Vous êtes les passagers, je suis au volant. Alors, attachez vos ceintures et détendez-vous.

De plus, le texte Śrāvakabhūmi, c'est-à-dire les étapes de l'écoute, **explique la signification de ne pas conserver et de ne pas prêter attention** - ou de ne pas faire attention - **en disant que cela signifie être libre de caractéristiques et ne pas s'attarder sur des concepts** :

Pour être libre des caractéristiques - pour donc laisser les caractéristiques derrière soi - **et être libre des distractions, sois dès le début focalisé et en même temps sans attention et sans rien faire.**

C'est aussi agréable. Donc : reste concentré sans rien faire. C'est toute l'astuce de cette histoire ! La méditation serait sinon si fatigante - mais méditer n'est pas du tout fatigant.

Il s'agit seulement de rester ici, dans l'expérience du présent, sans vouloir l'améliorer d'une quelconque manière, sans vouloir y ajouter quoi que ce soit. Rester ici, tout simplement - c'est être focalisé. Focalisé signifie ici rester dans le présent, ne pas partir ailleurs. Sans créer de concepts sur le présent, sans analyser le présent - simplement se plonger entièrement dans l'expérience et s'y dissoudre. Nous n'avons alors pas besoin de l'observer de l'extérieur.

Clarifier le malentendu sur le fait de « ne rien faire »

Nous sommes à la page 316 ; c'est là que *Kamalashila* dit dans le troisième et **dernier volume des Étapes de la méditation** :

Si la non-conscience et l'inaction étaient de pures absences de la conscience et de l'action - ou de l'attention, alors nous devons regarder de près comment une telle absence se produit. Quelque chose qui n'existe pas ou qui est absent ne peut pas être la cause d'autre chose.

Donc si c'était une simple absence de conscience, cela ne pourrait pas être une cause d'éveil.

La non-conceptualité vient-elle vraiment de l'absence de caractéristiques et de l'absence de conscience ? Si cette simple absence était déjà une non-conceptualité - être libre de toute conceptualité - alors quelqu'un qui devient inconscient entrerait dans cette non-conceptualité et se rapprocherait ainsi nettement de l'éveil. Car au moment où nous sommes inconscients, ni la conscience ni l'action mentale, donc l'attention, ne sont présentes.

C'est facile à comprendre, nous l'avons déjà eu : cette non-conscience particulière, ou ne rien faire, est en fait la véritable conscience et une activité mentale libre de toute intention. Il est vraiment important de ne pas se méprendre sur ce point. Apparemment, dans la discussion au Tibet, même des personnes érudites l'ont mal compris. Ils ont accroché à ces termes quelque chose de tout à fait différent et ont pensé qu'il s'agissait pour ainsi dire d'un "affaïssement sans rien faire" dans une forme d'inconscience, ce qui est ensuite vendu comme Mahāmudrā.

S'il vous plaît, ne cultivez pas votre méditation dans cette direction, ce n'est pas ce que nous voulons dire. Il s'agit d'être conscient et de ne faire qu'un avec l'expérience, sans rester prisonnier de l'action intentionnelle.

Que signifie et que nécessite la 'vraie inaction'

Pour résumer ces nombreuses expériences différentes, il est dit que la non-conscience et l'inaction se rapportent au maintien du courant de la sagesse non conceptuelle - de la conscience intemporelle non conceptuelle. Cela n'est découvert qu'en entrant dans Prajñā, dans cette sagesse libératrice, dans cette vision libératrice.

C'est maintenant la définition de ce dont il s'agit : maintenir le courant de la connaissance non conceptuelle.

Toujours dans le troisième livre des *Étapes de la méditation*, il est dit

Ainsi, cette non-conscience et cette non-action que nous enseignons dans le Dharma authentique sont précédées chacune par la connaissance discriminante de ce qui est vrai, de l'essentiel. Dès lors, seule cette connaissance discriminante de ce qui est vrai est capable d'engendrer la non-conscience et cette véritable inaction - rien d'autre.

C'est également important pour nous : lorsque nous entendons ces instructions, nous devons veiller à ne pas les utiliser trop tôt - dans une phase où nous avons encore besoin d'une attention continue avec l'orientation de l'esprit et où nous devons toujours diriger l'esprit vers cela.

Mais, il est déjà important de savoir que cet effort de présence attentive n'est nécessaire que temporairement sur le chemin ; que nous ne continuerons pas toute notre vie à nous et de fournir des efforts. Mais que la phase viendra où nous pourrions nous reposer sans nous arrêter dans la conscience naturelle, et que la reconnaissance sage de la nature des choses se poursuivra.

Nous savons donc que ce n'est pas 'la fin du monde' que de faire des efforts constants et d'essayer d'avoir un esprit attentif, mais que ce n'est qu'un entraînement temporaire jusqu'à ce que les choses se mettent

en place d'elles-mêmes ; c'est-à-dire jusqu'à ce que la dynamique soit telle que les choses deviennent de plus en plus faciles, que de moins en moins d'efforts soient nécessaires et que de plus en plus de choses viennent d'elles-mêmes, parce que la nature même de l'esprit prend les devants. C'est pourquoi il est important de comprendre cela dès maintenant.

Cela nous aide aussi à traiter les enseignements avec sagesse : Par exemple, si j'enseignais seulement - comme le font d'autres enseignants dans le monde - que tous les phénomènes sont de nature vide, insaisissables, comme un rêve ; qu'il n'y a pas d'illumination à atteindre et qu'il n'y a personne qui atteint l'illumination ; que la méditation n'est pas nécessaire, parce que la conscience repose naturellement en elle-même, etc.

Mais il lui manque le lien avec votre situation actuelle. Car : ne rien faire maintenant et ne pas développer d'attention, mais simplement traîner, ne ferait que prolonger le cercle du saṃsāra. Cela n'aiderait pas. Nous continuerions à voyager dans nos schémas, parce que nous n'avons pas encore la vision de ce qu'est la véritable inaction, cette présence non-duelle.

Ce n'est que lorsque nous avons ce goût que nous savons : "Ah, c'est ce qui est signifié, et c'est exactement ce que je prends maintenant comme étoile directrice - c'est par là que nous allons". Je me souviens très, très clairement que, bien que Guendune Rinpoché m'ait constamment dit que l'expérience de la nature de l'esprit est totalement sans effort et qu'elle ne peut pas naître de l'effort, je n'ai jamais eu l'impression de fournir un effort. Mais ce n'est que lorsque j'en ai fait l'expérience que j'ai compris ce que cela signifiait.

Même la tentative d'être sans effort est toujours une tentative - ce n'est pas la voie. Car la tentative d'être sans effort n'est qu'une autre façon de manipuler habilement l'esprit pour prendre un virage. Mais il ne s'agit pas de prendre un virage, il s'agit de nous dissoudre - c'est-à-dire de relâcher cet effort, de nous détacher ; sans pour autant dériver dans des rêves éveillés ou des états d'esprit somnolents, mais en restant bien éveillé, présent, comme maintenant. C'est justement cette différence importante que Kamalashila évoque dans cette citation.

Lorsque les yogis et les yoginīs regardent avec une véritable sagesse, ils ne voient pas les phénomènes qui apparaissent dans le passé, le présent et le futur.

Ils ne sont pas séparés des phénomènes, du vécu, ils ne le considèrent pas de l'extérieur, et les points de référence au passé, au présent et au futur - cette comparaison n'a pas lieu non plus. L'expérience se déroule dans le présent, sans être amenée à une comparaison conceptuelle.

C'est là qu'ils entrent dans ce que nous appelons la non-conservation et la non-action. Lorsqu'ils y entrent, ils réalisent la nature vide. Quand ils réalisent cela, le réseau des conceptions erronées se dissout.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit en disant

Il s'agit donc de comprendre comment nous pouvons abandonner le souvenir de l'essentiel, les pensées qui y sont liées et l'attention qui va de pair avec ce qui est perçu et le percepteur - c'est-à-dire cette attention dualiste. Et comment nous pouvons soutenir cette attention et cette conscience continues et non conceptuelles, comment nous pouvons les cultiver. Il serait inapproprié et même absurde de considérer toute forme de conscience et d'attention ou d'action mentale comme quelque chose qu'il faut abandonner ou arrêter.

C'est cette conscience non-duelle particulière qui continue de toute façon. Il existe en effet des courants spirituels qui veulent sortir de tout mouvement spirituel, qui aspirent à une ouverture, à un espace vide dans lequel il ne se passe plus rien. Ce n'est pas du tout un thème du Mahāmudrā.

Oui aux mouvements de l'esprit, mais sans cette référence à un prétendu centre. Car sans mouvements mentaux, les éveillés ne pourraient jamais enseigner. Il n'y aurait pas d'acte de compassion, il n'y aurait pas de rencontre, il n'y aurait pas la possibilité de transmettre l'expérience de l'éveil à d'autres - tout cela n'existerait pas. Car pour cela, il faut des mouvements de l'esprit, il faut de la résonance, il faut la capacité de rester dans l'expérience de l'éveil pendant que le contact a lieu.

Nous passons maintenant à la deuxième partie, qui concerne

B) DES METHODES PLUS SPECIFIQUES POUR PRATIQUER CE TYPE DE MEDITATION A LA FOIS DANS L'EQUILIBRE MEDITATIF ET DANS L'ACQUISITION POST-MEDITATIVE

L'acquisition post-méditative' est la réalisation du Mahāmudrā dans l'action, dans l'activité. La post-méditation est toujours synonyme d'activité.

Vous pouvez déjà deviner l'importance de ce terme de "post-méditation" : Ces enseignements proviennent de yogis et de yoginīs qui ont médité toute la journée, 24 heures sur 24, même la nuit. La post-méditation, c'étaient d'abord les petites pauses entre les méditations. La méditation, c'est au moment où l'on est simplement sans tâches, et la pos méditation, c'est quand on se consacre aux tâches. Il est alors relativement facile d'intégrer l'expérience de la méditation dans l'activité.

Mais si l'activité occupe la plus grande partie de la journée et la méditation seulement une toute petite partie, ne vous étonnez pas si c'est un peu difficile de continuer à cultiver les expériences beaucoup moins fortes de la méditation dans l'activité.

C'est aussi la raison pour laquelle les retraites ont toujours un grand sens : Parce que nous y entrons comme dans une sorte de laboratoire, dans un environnement protégé, où nous percevons les processus spirituels de manière beaucoup plus précise ; où nous percevons plus précisément quand nous nous retrouvons dans un effort subtil, quand nous en sommes libérés. Ce sont ces moments de silence, ces temps de silence.

Et puis, avec le temps, l'activité devrait augmenter et il devrait aussi y avoir de plus en plus d'intégration de cet état d'esprit totalement ouvert et détendu dans l'activité.

Nous allons aborder ce sujet en **cinq étapes** :

- 1) Identifier ce que l'on entend exactement par équilibre méditatif et obtention post-méditative.**
- 2) Démontrer les moyens généraux pour rester éveillé à la méditation du Mahāmudrā**
- 3) Les méthodes pour maintenir l'équilibre méditatif**
- 4) Les méthodes pour soutenir l'acquisition post-méditative - c'est-à-dire le Mahāmudrā post méditatif,**
- 5) Explications sur la manière dont nous pouvons combiner l'équilibre méditatif et la post-méditation.**

Cela promet d'être assez intéressant et vous montre la voie à suivre. Car j'espère sincèrement que nous aurons tous, dans cette vie, une connaissance claire de la nature de l'esprit, que nous serons en mesure de poursuivre la pratique et de nous engager dans l'activité sans égocentrisme.

Commençons par les définitions sur le sujet

1) IDENTIFIER CE QUE L'ON ENTEND PAR EQUILIBRE MEDITATIF ET OBTENTION POST-MEDITATIVE.

En fait, ces deux éléments ne peuvent être correctement distingués que lorsque nous avons atteint le niveau d'absence de complications dans notre pratique.

C'est-à-dire lorsque nous avons atteint l'entrée dans le chemin de la vision, où nous faisons pour la première fois clairement des expériences non-duelles. Nondual' est simplement un autre terme pour dire que nous ne créons plus de complications inutiles. Ou - ce qui est appelé ici *mental elaborations* - que nous n'avons tout simplement plus besoin de tous ces excès de la projection dualiste. Les *prapañcas* tombent là.

En fait, il n'y a pas du tout d'acquisition post-méditative - c'est-à-dire d'expériences dans l'activité, où nous plongeons dans l'être non-duel - si cela ne s'est pas déjà produit clairement à un moment donné - et c'est généralement dans un moment de méditation. Et la véritable méditation, c'est-à-dire la méditation Mahāmudrā, ne commence en fait qu'à *ce moment-là*.

Parler de méditation Mahāmudrā avant d'avoir expérimenté l'être non-duel n'est pas encore approprié. Au lieu de dire : "Je médite le Mahāmudrā ", il est donc préférable de dire : "Je médite dans le style du Mahāmudrā ". Le Mahāmudrā proprement dit présuppose qu'il n'y a plus personne qui médite - que cette expérience s'est déjà manifestée très clairement - et qu'une profonde certitude s'est développée quant à ce que l'on ressent lorsque cet état d'esprit totalement ouvert s'est manifesté sans aucun effort.

La phase précédente de la pratique unifiée, où nous sommes en route avec Śamatha, c'est-à-dire dans le calme mental, est une phase où nous avons principalement des expériences méditatives.

C'est là qu'apparaissent ces *nyams*, ces nombreuses expériences différentes de méditation. Vous connaissez le trio de la joie, de la clarté et de la non-pensée - ce sont les trois familles classiques d'expériences de méditation. Mais il y a aussi beaucoup d'autres expériences, comme des expériences physiques de flux d'énergie, des expériences de lumière, des expériences d'écoute, des expériences de rêve. Les états d'âme font également partie des expériences méditatives, certains blocages qui se manifestent, les peurs... - tout cela fait partie des expériences méditatives qui se manifestent chez nous lorsque nous commençons à nous assouplir, à devenir plus détachés.

Chaque pas de relâchement dans notre système conduit à ce que ce qui était auparavant tenu en échec commence à se manifester. Cela se manifeste énergétiquement dans le corps, cela se manifeste dans notre esprit, cela se manifeste dans les mouvements de l'esprit, et cela conduit aussi à ces expériences de joie, de clarté et de non-pensée - qui caractérisent le chemin dans la pratique dualiste, c'est-à-dire une pratique avec une activité d'observation. Il y a toujours une observation, un contrôle et une direction.

'Stade préliminaire' de l'équilibre méditatif et de la réalisation post-méditative

Nous ne pouvons donc pas parler de véritable équilibre méditatif à ce stade, ni même d'atteinte post-méditative ou de réalisation post-méditative. Cependant, il est dit qu'il est possible de distinguer l'équilibre méditatif et la réalisation post-méditative à ce stade.

Alors écoutez bien, il se peut que cela vous concerne vraiment directement, car beaucoup sont à ce niveau.

Pendant la pratique de l'apaisement de l'esprit, **l'équilibre méditatif est atteint lorsque nous nous reposons dans la nature de la dimension co-émergente de l'esprit, qui nous a été présentée précédemment, sans les erreurs de la torpeur et de l'agitation.**

Je reviens aux enseignements de mai : Le mot le plus important était ce "à la fois créé", "à la fois présent" de confusion et de liberté, de saṃsāra et de nirvāṇa, d'apparence et de nature vide.

Ainsi, dans la pratique du Śamatha - pour certains d'entre vous ici, je sais très bien que vous êtes en chemin - il y a déjà une bonne compréhension de la manière dont les phénomènes, ou ce dont nous faisons l'expérience, ne sont pas saisissables, n'ont pas de substance.

Beaucoup d'entre vous savent de quoi je parle : que les expériences de méditation, les pensées, les émotions, les images qui apparaissent, sont comme translucides, et qu'il n'y a plus vraiment de croyance en nous, pendant que nous en faisons l'expérience, que ces expériences nécessitent une quelconque attention particulière. Nous sommes déjà tellement détendus par le fait que nous les laissons apparaître et disparaître. Cela se passe simplement, et plus rien en nous ne les saisit.

Nous sommes certes encore en mode d'observation, mais nous reposons déjà dans la confiance qui est inhérente à toutes ces expériences, qu'elles se libèrent d'elles-mêmes et n'ont pas de substance. Nous pouvons nous y reposer ; et c'est une profonde sérénité, un calme profond, un être détaché qui s'installe là, et qui est déjà à la hauteur de nombreux défis - bien que nous soyons encore en chemin dans la dualité.

Ce calme mental que nous ressentons dans la méditation en raison de notre intuition de plus en plus profonde de ce qu'il en est vraiment, nous accompagne en fait déjà dans la vie quotidienne : nous sommes nettement plus détendus et détachés ; nous ne réagissons plus aussi intensément aux anciens déclencheurs. Nous ne réagissons déjà plus à certains boutons lorsqu'ils sont actionnés ; à d'autres, oui. Mais nous avons des bénéfices évidents dans l'activité.

On peut donc dire qu'avant même que la prise de conscience totale et transformatrice n'ait eu lieu, il y a déjà toute cette phase préliminaire où les intuitions s'intensifient et où nous sommes en route comme à l'aube, avant que le soleil ne se lève vraiment. Dans cette phase préalable, les choses deviennent déjà plus claires, plus lumineuses, plus transparentes, plus légères, plus détachées - pas seulement dans la méditation, mais aussi dans l'activité.

Libre de nommer - calme mental dans le style du Mahāmudrā

Ensuite, sans que nous ayons besoin d'accompagner cela de corrections, de pensées ou d'attention opposées, notre esprit demeure dans son état naturel tant que ces distractions de dénomination - c'est-à-dire de nommer des caractéristiques - ou de pensée conceptuelle n'apparaissent pas. Atīśa, le vénérable maître, dit dans ses *enseignements sur la Voie du Milieu*, le Mādhyamika

Tout ce qui pourrait être une tare (comme la morosité ou un esprit agité) a déjà été dissous. Dans cette phase, notre esprit ne pense à rien, quoi que ce soit, et n'attrape rien. La vigilance et l'attention ne sont pas nécessaires - elles sont mises de côté. Tant que l'ennemi ou le voleur de la caractérisation - c'est-à-dire de la désignation des caractéristiques - et de la saisie conceptuelle ne se manifeste pas, l'esprit se repose de cette manière.

C'est une belle description de la tranquillité d'esprit profonde. C'est un calme mental dans le style du Mahāmudrā . Ce n'est pas le calme mental pour lequel il est nécessaire de bloquer les sens.

Ce calme mental est avec les sens ouverts et implique que les pratiquants soient libres de toute saisie, au point qu'il n'y a qu'une présence observatrice très silencieuse, non conceptuelle. Nous sommes éveillés, il y a toujours une certaine observation de notre propre méditation. Mais à part cela, pas de problème. Il n'y a pas de saisie ; et tant qu'il n'y a pas de circonstances qui nous amènent à nouveau à la conceptualisation, à la saisie, au 'je et tu', etc., tout va bien.

C'est pourquoi certains ont pris cette expérience pour de l'illumination, bien qu'elle en soit encore très éloignée. Mais nous sommes déjà très bien à ce niveau.

Se débarrasser des activités mentales superflues

La question est maintenant

Comment pouvons-nous dissoudre, laisser être cette attention forcée, cette activité mentale vers la pleine conscience ? Comme nous l'avons déjà expliqué, il ne s'agit pas de dissoudre la conscience ou les activités mentales - l'attention - qui contribuent à ce que nous puissions toujours rester sur le support ou le contenu de notre méditation. Il s'agit plutôt de dissoudre tous les souvenirs mentaux superflus, tous les processus de pensée par lesquels nous nous racontons le Dharma et nous ramenons sur la voie, toutes ces activités mentales qui surgissent par moments.

Je parle maintenant à nouveau de votre expérience : vous connaissez tous vos propres tentatives de méditer attentivement. Et pendant que vous méditez attentivement, que vous faites des efforts, que vous vous redressez, vous entendez votre petit lama intérieur - intérieurement, vous le sentez dire : "Tiens bon, maintenant tu en as déjà fait cinq, continue", "Il est très important de rester concentré".

Tous ces petits pep talks qui se déroulent intérieurement pour nous remettre sans cesse sur la voie. Ou alors, c'est simplement notre voix intérieure qui dit : "Seule la respiration est importante maintenant, rien d'autre ne compte, restes-y". C'est tout cela que l'on entend par cette remémoration et ces processus mentaux qui doivent être supprimés lors d'un repos mental plus profond - ils sont superflus. Ils sont remplacés par la confiance en la capacité naturelle de l'esprit à rester en soi ou à quelque chose.

Donc, tout d'abord, vous avez ces voix d'encouragement et de rappel actives en vous - c'est important, c'est bien. Mais cela ne reste pas ainsi. Certains ont par exemple appris la méthode de la dénomination : que lorsque par exemple une pensée distrayante apparaît, vous dites alors : "penser" ou "colère" ou simplement "être distrait". Cela aussi, toutes ces activités supplémentaires, tout ce qui est en fait de bons rappels pour se remettre sur le chemin - devraient s'estomper avec le temps, si nous sommes sur le chemin.

Car ils sont l'expression du fait que nous voulons toujours contrôler. C'est comme le monstre de contrôle officiellement désigné qui joue maintenant le rôle de la voix intérieure du lama et veille à ce que nous soyons tous au mieux de notre forme. Mais il peut aussi se retirer, nous le laissons aussi se reposer. Et alors seulement, notre calme mental s'approfondira.

Tant que notre attention ne se déplace pas, c'est-à-dire qu'elle n'est pas distraite, aucune pensée ne surgira.

C'est aussi une expérience que je vous souhaite vivement : pouvoir entrer à tout moment dans cet être non dévié, où aucune autre pensée n'apparaît - seulement cette conscience de base.

Mais si nous sommes distraits, même légèrement, les mouvements de l'esprit réapparaissent immédiatement. Si nous sommes très distraits, toutes sortes de pensées et d'expériences liées à la saisie des caractéristiques apparaissent.

Quelque chose nous intéresse - c'est ce que nous entendons par là. Ce que l'on appelle ici *characterizing process* est le processus de perception, de désignation et d'intérêt pour les caractéristiques. Quelque chose nous intéresse. Quelque chose dans un souvenir, dans une image nous intéresse - début d'une chaîne de pensées. Quelque chose dans notre expérience visuelle, devant nos yeux, nous intéresse - début d'une chaîne de pensées. Quelque chose que nous entendons nous intéresse - début d'une chaîne de pensées sur ce que nous entendons. Quelque chose dans notre corps nous préoccupe - etc.

On appelle cela saisie des caractéristiques". Ou, si l'on se rapproche un peu plus de l'expérience, c'est un intérêt pour ce qui n'est pas vraiment essentiel. Cela n'a pas besoin d'attirer notre attention, mais c'est une belle occasion de s'éloigner de l'essentiel.

C'est là que nous devenons plus éveillés dans la méditation, et que nous voyons que notre esprit constamment en ébullition dépend du fait que notre attention est également en perpétuel mouvement en raison de notre intérêt toujours changeant. Là où se trouve l'intérêt, là va l'attention. Il n'est pas possible que les deux aillent dans des directions différentes : Ce qui m'intéresse en ce moment, c'est là que se trouve mon attention - ils sont toujours ensemble. Nous avons donc besoin de cette détente par rapport à toutes les caractéristiques perçues de notre expérience.

Ces nombreux états d'esprit différents qui apparaissent à cause de cet attachement aux caractéristiques sont simplement des états d'esprit confus que nous appelons l'esprit post-méditatif normal - c'est cet esprit sautillant et distrait en activité - et ce sont les phénomènes post-méditatifs normaux.

S'entraîner avec le toucher léger de la pleine conscience

Si nous stimulons à nouveau notre attention antérieure - notre conscience antérieure - et que nous faisons l'expérience de ces processus de pensée non entravés et de ces apparitions/expériences non entravées avec le léger contact de la conscience - ici, il s'agit de 'tenir', c'est-à-dire de saisir dans le sens de toucher -, alors les pensées et les apparitions deviennent une unité de nature vide et d'apparitions, sans cesse, sans aucune essence identifiable.

Ce passage est extrêmement important. Il nous montre ce que nous pouvons faire. Ce qui est particulièrement important, c'est ce '*light touch of mindfulness*' ; the light touch - le toucher léger. Le toucher léger de la pleine conscience n'est pas une pleine conscience qui saisit, mais... [Pause].

Avant d'aller plus loin, faisons-le ensemble :

--- Vous avez les yeux ou au moins les oreilles ouvertes en ce moment.

Ce qui arrive maintenant en termes de sons ou d'impressions visuelles : au lieu de fixer cela et de vouloir le saisir avec un esprit de contrôle, penchez-vous un peu en arrière, comme intérieurement, et entrez dans cette douce attention qui reconnaît ce que nous voyons et entendons en ce moment, en même temps que la vue et l'ouïe, dans leur nature palpable.

En ce moment, c'est comme ça, c'est toujours comme ça.

En ce moment même, alors que nous écoutons et voyons, le léger contact de la conscience est là et nous laisse deviner que ce que nous vivons en ce moment est un spectacle intérieur. C'est notre monde intérieur qui se montre en ce moment et qui, l'instant d'après, est déjà différent ; il se transforme. ---

Il s'agit de cette légère prise de conscience, de ce léger contact. C'est une belle expression : ce léger contact signifie que notre expérience normale, c'est-à-dire ce qui se passe en ce moment, reçoit un soutien : Notre conscience normale reçoit le soutien d'un aspect supplémentaire de la conscience, qui nous rend attentifs à la qualité de l'expérience.

C'est comme si quelque chose de supplémentaire entraînait : un léger contact, comme un souffle, pourrait-on dire - un souffle supplémentaire de conscience de la vraie nature des choses, qui passe comme à travers l'expérience déjà en cours et nous fait prendre conscience que ce qui se passe en ce moment n'a pas forcément besoin d'une réaction émotionnelle ; que cela ne peut pas vraiment être saisi ou appréhendé, mais que c'est un processus qui se développe.

Si nous pratiquons cette conscience légère, nous passons de du calme mental à la méditation de la vision intuitive. C'est la transition qui vient d'être décrite : un esprit calme, la perception de ce qui est - et ensuite vient cette légère conscience supplémentaire de combien tout cela est peu saisissable, combien notre propre esprit est perméable, combien il y a d'étendue en ce moment ; bien que nous voyions, entendions, ressentions le corps et pensions comme avant. Tout devient un peu plus large, tout devient un peu moins solide.

Nous entrons ainsi dans la pratique de la méditation de vision intuitive qui est maintenant encore un peu soutenue par le fait que nous donnons à cette conscience particulière comme un cours particulier. Nous la soutenons d'une main légère, sans nous persuader, mais c'est comme si quelqu'un nous chuchotait : "Hé, regarde donc. Regarde donc comment c'est vraiment". Comme ça, tout en douceur...

Plus tard, ce rappel sera inutile, car il sera devenu évident de percevoir l'étendue et la perméabilité alors que nous avons les sens ouverts. Mais au début, cela ne va pas de soi, et il faut ce petit rappel. C'est exactement ce que nous faisons constamment avec vous dans les méditations guidées : Nous sommes alors cette petite voix du souvenir ; et si vous pratiquez vous-même, vous devez le faire vous-même. Il faut d'abord un léger contact avec la conscience.

Cela nous conduirait alors à l'expérience de la 'qualité unifiée de l'apparition et de la nature vide'.

Comme on l'obtient à nouveau, même s'il y a eu une lacune entre-temps - même si nous sommes à nouveau dans la conscience dualiste - [on appelle cela l'obtention post-méditative].

Imaginons que vous veniez de retomber dans la conscience active normale, que vous puissiez à nouveau ressentir ce léger contact de la conscience au milieu de l'activité, et que vous soyez à nouveau dans la conscience de la nature insaisissable, vaste et dynamique de l'être. Parce qu'il en est ainsi - parce que nous pouvons tous être 'dedans', puis les vieux schémas s'emparent à nouveau de nous, mais nous pouvons ensuite retrouver notre chemin - on appelle ce retour à la réalité 'l'acquisition post-méditative' : Nous le retrouvons, nous le retrouvons alors qu'il avait disparu entre-temps.

En fait, nous devrions aussi procéder de cette manière dans l'activité : Si nous voulons intégrer quelque chose de la méditation dans l'activité, il s'agit toujours de le ramener doucement à la conscience pendant de brefs moments, de s'y accorder - nous sommes alors à nouveau dans l'activité. Si nous l'avons perdu, nous nous en souvenons.

C'est la pratique de la pleine conscience dans l'activité. Aussi souvent que possible, aussi souvent que nous le pouvons.

On dit généralement que l'équilibre méditatif est comme l'espace - qu'il ressemble à l'espace - et que l'obtention post-méditative ressemble à une illusion.

Je crois que vous venez de faire l'expérience des deux. Peut-être que j'ai pu transmettre cela, je vous ai un peu guidés avec les mots.

Lorsque l'on médite, il est typique que tout devienne très vaste. Et comme nous sommes tellement détendus lorsque nous méditons, il n'y a pas autant d'expériences qui apparaissent. C'est pourquoi [ici ?] l'exemple de l'illusion ou du rêve est certes pertinent, mais pas aussi central.

Alors que lorsque nous sommes en activité, nous avons une extrême richesse d'expériences sensorielles, de processus mentaux. La comparaison avec l'illusion ou le rêve est alors très appropriée, c'est exactement cela. L'étendue est alors la qualité supplémentaire en arrière-plan, et ce que nous vivons nous rappelle beaucoup les rêves de la nuit, dans lesquels nous tombons généralement à pieds joints et réalisons ensuite : Finalement, ce n'était pas si réel, j'aurais pu me détendre.

Il en va de même pendant la journée dans notre activité : si nous sommes dans la pleine conscience, nous ne prenons pas les choses de manière aussi personnelle et nous remarquons : "Ah, je peux quand même me détendre". Nous pouvons quand même rester ouverts et fluides.

Encore une chose concernant les deux mots-clés 'égal à l'espace' et 'égal à l'illusion' de la première phrase de la page 318 : nous pouvons aussi les remplacer par 'égal au rêve' - donc égal à l'espace et égal au rêve.

C'est ce à quoi nous veillons lorsque nous emportons l'expérience dans l'activité : que nous nous souvenions toujours de l'étendue et de l'authenticité trompeuse de ce que notre monde émotionnel nous fait miroiter. Que nous remarquions : Mon émotion me semble très vraie, très authentique, très légitime - et en même temps, je suis quand même en train de voyager dans un film.

Lorsque nous restons dans la nature de l'esprit sans être distraits ou alignés, c'est l'équilibre méditatif - c'est ce qu'on appelle la méditation - même s'il survient pendant la pause entre les séances de méditation.

Un moment où l'on s'attarde sur la nature de l'esprit au milieu de l'activité est donc en fait un moment de méditation. C'est important dans la mesure où la méditation n'a pas lieu lorsque nous sommes sur le coussin, mais à chaque fois que la conscience se repose en elle-même - c'est alors la méditation, nous sommes alors méditativement équilibrés.

Voici maintenant ce qui correspond à la pratique de la méditation :

Lorsque nous effectuons effectivement notre séance de méditation et que nous prenons conscience de la nature de l'esprit avec le léger contact de la conscience, alors que nous étions initialement distraits, il s'agit en fait d'une acquisition post-méditative.

Nous avons été distraits un instant et nous avons été en route dans l'activité mentale, et grâce à un petit rappel guidé de la conscience, nous retrouvons ce qu'il en est réellement. Ainsi, ce qui se passe sur le coussin peut aussi correspondre à ce que nous appelons la post méditation - ce n'est pas forcément de la méditation.

Le vénérable Kyeme Zhang, Zhang Rinpoché, dit :

L'équilibre méditatif du premier yoga, c'est-à-dire du yoga de l'unicité, est de résider dans une clarté incessante et vide, vibrante, fraîche, sans centre ni limites, comme le centre introuvable de l'espace clairement ouvert.

Si une pensée y apparaît, même si tu es en train de méditer sur ton coussin, c'est une acquisition post-méditative. Si, en parlant, en bougeant ou en restant assis, tu demeures dans une vacuité vibrante, fraîche et claire, tu es dans un état de méditation.

Ces explications supplémentaires dissolvent nos idées selon lesquelles la méditation est liée à un coussin et à un siège et que la post méditation doit toujours être dans l'activité. La méditation peut se faire dans l'activité - ce sont ces moments de pleine présence comme nous venons de les décrire. Et comme nous pouvons être si distraits pendant notre séance de méditation sur le coussin, le fait de retrouver la méditation proprement dite s'appelle l'acquisition post-méditative.

A ce stade, maintenant que nous sommes familiarisés avec le courant de conscience, quelque chose comme le mélange de l'équilibre et de l'acquisition post-méditative va se produire. Ce n'est pas encore la véritable unité de l'équilibre méditatif et de l'acquisition post-méditative, mais cela s'appelle le 'flux continu de l'expérience'.

Là encore, je pense que pour certains ici dans l'auditoire, il est probable que vous ayez déjà goûté à cela de temps en temps, que vous ayez été dans une expérience fluide et détachée pendant de longues périodes. Ce vécu détaché, sans aucune saisie qui serait en quelque sorte perceptible - une présence totale et extrêmement bienfaisante.

Il se peut aussi que vous ayez vécu cela ensuite dans l'activité. Donc pas seulement sur le coussin dans ce qu'on appelle la méditation, mais que cela s'est poursuivi. Certains d'entre vous m'ont dit qu'ils avaient vécu cela pendant des jours. C'est ce *constant flow of experience*, ce flux continu de l'expérience, sans qu'il y ait d'interruptions, de saisies, de cascades, d'obstacles et autres. C'est en tout cas quelque chose qui est à portée de main.

Comment passer de là au Mahāmudrā, c'est ce que nous verrons dans la prochaine section :

Voici le point du Mahāmudrā, que nous ne gâchions pas ou n'influencions pas l'ensemble par notre reconnaissance de l'état naturel de ce qui se présente, qu'il s'agisse d'expériences conceptuelles ou non - que nous nous abstenions de faire des changements, de cultiver ou de s'abstenir de quoi que ce soit ; cela n'est jamais utile.

Pour aller plus loin dans cette expérience de flux constant de l'expérience, il s'agit de reconnaître la nature - c'est-à-dire l'insaisissable qualité vide et ouverte - de cette expérience et de laisser tomber tout 'tripotage'.

Ne rien retenir, ne rien améliorer, ne rien abandonner - quoi qu'il arrive. Peu importe si la pensée est justement stimulée, si nous sommes dans le non-conceptuel, si le corps se sent douloureux ou léger - tout cela n'a aucune importance. Continuer et ne pas essayer d'influencer l'état d'esprit.

C'est précisément ce qui mène au Mahāmudrā : que nous prenions tout comme il est, sans condition.

Mais si nous pratiquons maintenant en tant que débutants et que nous n'avons pas encore mélangé l'équilibre méditatif et la post-méditation de réalisation, notre principale préoccupation pendant les séances de méditation devrait être de trouver un véritable équilibre méditatif, c'est-à-dire de devenir conscient de la nature de l'esprit de manière unie ou non distraite.

À tout autre moment, entre les séances de méditation, cette acquisition post-méditative devrait être notre focus ou notre préoccupation principale - c'est-à-dire amener sur la voie de la connaissance tout mouvement de pensée ou d'esprit et toute apparition.

'Mettre sur la voie' signifie ici mettre sur la voie de la conscience, mettre dans la conscience de la vraie nature des choses, encore et encore.

Ces descriptions servent à faire la transition entre une pratique très légère et détachée du calme mental avec une compréhension naissante et une compréhension qui s'étend de plus en plus.

Nous devrions considérer cela comme le point de vue de la ligne de pratique. La plupart d'entre nous trouveront cela très utile, car cela donne une bonne base pour l'équilibre méditatif et conduit à une véritable acquisition post-méditative.

Nous pouvons donc faire l'expérience de la clarté lorsque, dans l'activité - dans la post-méditation - notre mode de présence change, lorsque nous retrouvons cette conscience ouverte et détachée. Nous commençons à savoir clairement quand nous sommes vraiment détachés et quand nous sommes quand même en train de saisir. Il est important que nous comprenions cette différence, car c'est ce qui fait la différence entre être libre et être prisonnier.

Comme ces deux pratiques se soutiennent et s'encouragent mutuellement, c'est une manière très efficace de développer la méditation. Ainsi - dit Tashi Namgyal - je vais donc donner quelques explications supplémentaires qui développeront cette approche de la pratique.

Voilà pour l'explication générale de la méditation et de l'activité.

Comme vous pouvez le constater, je préfère le mot 'activité' à 'post-méditation'. Tout d'abord, cela rend les choses plus claires, car nous y associons l'idée d'être actif, d'agir. Mais en fait, il s'agit finalement de faire en sorte que tout devienne une méditation naturelle ; que si la méditation s'est perdue entre-temps, nous revenions à l'acquisition post-méditative, ce qui ouvre alors à nouveau la méditation.

Intégrer la méditation et l'activité - avec les 4 niveaux de conscience

Je pense que l'une de vos questions pourrait être la suivante : Dois-je attendre d'avoir atteint le seuil de cette réalisation pour intégrer la méditation et l'activité, ou puis-je le faire avant ?

La réponse est qu'il est possible de le faire avant - et précisément avec ces quatre niveaux de conscience qui ont été expliqués plus tôt.

Dans l'activité, vous commenceriez par cultiver cette pleine conscience avec un peu d'effort volontaire : donc d'abord être conscient de ce que je fais et dis en fait, au niveau extérieur. C'est l'exercice de l'attention : l'attention dans l'action, dans les mouvements corporels, l'attention dans la parole.

Ensuite, cette attention se déplacera vers une attention à mes états d'esprit. Nous pouvons alors mieux parler de conscience. Nous devenons de plus en plus conscients des états d'esprit qui sont actifs en nous, de notre état d'esprit du moment et de la motivation qui nous anime - et nous pouvons détendre ou élargir les états d'esprit tendus et les motivations liées au moi, entrer davantage dans le mode "nous", considérer la situation avec plus de flexibilité, adopter différents points de vue, devenir plus panoramique, devenir plus vaste.

Ce sont des formes de développement de la conscience qui ont toutes besoin de cette voix intérieure qui nous rappelle ; qui nous montre comment faire, qui nous ramène sur le chemin.

Si nous sommes vraiment familiarisés avec la perception de notre activité mentale, de notre motivation, alors nous allons plus loin dans la conscience de la nature de l'expérience. C'est là qu'interviennent les notions d'"étendue" et de "rêve", c'est-à-dire la qualité illusoire de l'expérience.

Ensuite, nous nourrissons de plus en plus ce que nous avons déjà appris dans la méditation : Dans l'activité - c'est-à-dire par exemple en écoutant, en buvant du café, en conduisant ou même au travail - nous invitons sans cesse l'étendue de la conscience. Nous nous ouvrons toujours plus, tout en continuant à être actifs.

Nous invitons peut-être, comme un pont ou une image, le fait que nous soyons en route comme dans un spectacle, sur la scène de la vie, où nous remplissons certains rôles - mais nous ne sommes pas ce rôle. Nous sommes mères, mais nous ne sommes pas vraiment mères, nous ne sommes pas identifiées. Nous sommes enseignantes, mais nous ne sommes pas identifiées à cela. Nous sommes partenaires, mais nous ne sommes pas identifiés à cela. Nous sommes Tilmann, mais ne sommes pas identifiés à cela. C'est juste le récipient dans lequel ce processus d'apprentissage se déroule en ce moment.

C'est ce que l'on entend par élargissement, par l'adoption d'autres points de vue. C'est ce que nous pratiquons dans l'activité ; nous restons aussi souvent que possible dans cette conscience, comme si nous étions sur une grande scène de création.

Nous nous rapprochons ainsi de ce que j'ai expliqué ce matin : Nous entrons dans la conscience de l'espace de toutes les possibilités. En fait, notre esprit est ce terrain de jeu, l'espace où tout ce qui est possible peut se dérouler - pas le monde extérieur.

Dans le monde extérieur, nous devons bien veiller à ne laisser personne se faire du mal, à assumer nos responsabilités, etc. La véritable scène est la scène intérieure, où nous pouvons effectivement entrer dans cette conscience éveillée.

La pratique du Yidam est particulièrement utile à ce stade : que nous nous souvenions d'être en fait Tara ou Tchenrézi ; que nous sentions la nature de Bouddha en nous, que nous la laissions s'exprimer, que nous lui fassions confiance et que nous laissions à ces qualités la place de s'exprimer.

Tout cela est une pratique de la conscience dans l'activité et conduit progressivement à une activation de plus en plus grande des connaissances que nous avons déjà faites dans la méditation. Celles-ci ont bien sûr des répercussions ; et si nous utilisons l'activité pour créer sans cesse des espaces et des possibilités, cette prise de conscience se manifestera toujours de manière fraîche et nouvelle. De nouveaux espaces de liberté se présenteront toujours, c'est ainsi que nous le vivons : comme une liberté intérieure de l'être. Et c'est ainsi que cela se passe.

Après, c'est de plus en plus facile, parce que nous n'avons plus besoin de nous souvenir de la même manière. En fait, il ne s'agit plus que d'être ouvert ou étroit. Donc : suis-je ouvert ? Ou est-ce que je suis encore tendu quelque part ?

Si nous sommes tendus quelque part, nous connaissons déjà les moyens de nous détendre, de nous relaxer, et il nous reste simplement cette confiance dans les qualités naturellement actives en nous. Nous n'avons plus besoin d'intervenir aussi fortement, de contrôler et de pousser notre action dans ce monde ou de faire ceci ou cela sur nous - tout cela n'est plus du tout nécessaire. Les qualités intérieures effectuent alors le travail bien mieux que nous ne pourrions jamais le faire à partir du moi.

Méditation et explications connexes

Pour rendre les termes de tout à l'heure encore plus clairs : Ce qui se passe en ce moment, c'est d'abord de la post-méditation, de l'acquisition post-méditative. La plupart d'entre nous étaient dans l'activité d'écoute, de compréhension, de lecture, de prise de notes. Et dès que je dis : "Commençons la méditation", il y a d'abord un retour à cette étendue et à cette ouverture. Si cela se poursuit et s'approfondit, nous pouvons alors parler de méditation. - -

Nous soutenons notre conscience d'une main très légère.

Peut-être pouvons-nous le dire ainsi : comme un souffle pour se souvenir de ce dont il s'agit vraiment.

Et de temps en temps, à nouveau, ce doux souvenir, cette douce prise de conscience. - - -

[Fin de la méditation]

Ce rappel/prise de conscience léger et doux fait toute la différence avec le fait de se laisser aller à la méditation. Que nous nous ramenions en douceur et que nous évitions de faire une correction excessive. Il n'est pas absolument nécessaire - lorsque nous nous sommes détendus et que nous nous en souvenons - de nous redresser soudainement ou autre. Cela se fait dans la position assise ou couchée.

Il s'agit d'apprendre à sortir de la distraction, de la non-conscience ou de l'absence de conscience pour retrouver la présence, il s'agit d'apprendre ce chemin. Si nous le connaissons, il est facile à suivre dans l'activité.

Comment prendre conscience ? Comment se détendre ? Comment faire : laisser son esprit s'élargir ?

Si nous connaissons la réponse, si notre organisme connaît la réponse et sait comment faire, cela va de plus en plus vite, de plus en plus facilement, jusqu'à ce que cela se fasse tout seul. Car l'état d'esprit ouvert et détendu, qui est conscient, est ce que l'esprit est naturellement.

Le reste, ce sont des voiles, des états d'esprit tendus. Ce n'est pas du tout là que l'esprit veut se trouver, mais seulement là où la tension l'amène sans cesse. L'être naturel est cet être détendu. C'était le truc avec l'élastique : l'élastique est dans son état naturel quand on le laisse faire, quand il peut se détendre. Il en va de même pour notre esprit.

Les schémas qui mettent sans cesse l'esprit sous tension sont atténués par ce léger ressenti "Fhhh..." [laisse échapper le souffle de manière audible] se détend. C'est comme si l'air s'échappait. Nous sommes dans une petite bulle qui s'accroche et qui adhère - et le fait de se sentir, ce petit contact, fait que la tension superflue s'en va.

JOUR 4

Insertion : Explications sur la prière et la bénédiction

Avez-vous déjà remarqué que les prières que nous faisons au début et à la fin n'ont rien à voir avec la religion ? Prier n'est pas une religion. Prier est une connaissance profonde de la manière dont la prière ouvre notre cœur, nous aligne intérieurement et nous fait sentir le lien qui existe de toute façon, mais que l'on a tendance à oublier entre-temps.

Nous confondons parfois prière et religion. Cela vient du fait que nous sommes peut-être abîmés par une manière de prier qui consiste à prier pour obtenir quelque chose. Mais ce n'est pas du tout ce que nous voulons dire ici. Nous ne prions pas pour obtenir quelque chose - nous prions pour nous donner.

Nous prions pour être rappelés à l'essentiel. Nous nous rappelons nous-mêmes l'essentiel en priant à partir du cœur. Nous nous alignons.

Ce qui est pour ainsi dire 'le plus dur' dans la prière bouddhiste, c'est que nous prions et que nous nous engageons nous-mêmes à faire exactement ce que le contenu de la prière nous demande. Ainsi, au lieu d'obtenir quelque chose, nous disons : "Puissent tous les êtres vivants être heureux", ce qui signifie - c'est ce qui est écrit en petits caractères - que je ferai tout pour qu'il en soit ainsi. Nous disons : "Que tous les êtres vivants soient heureux et qu'ils possèdent les causes du bonheur". Les petits caractères signifient : "... et je m'y engage à 100%". C'est ainsi que la prière fonctionne, parce que nous y mettons tout notre engagement.

Même lorsque nous disons : "Je prends refuge" - ce qui est en fait une traduction très malheureuse, il faudrait plutôt dire : "Je me rends dans le refuge du Bouddha, du Dharma, de la Sangha", - cela signifie que je m'engage dans l'éveil ; je m'engage dans la vérité ; et je m'engage dans l'amitié qui constitue la sangha. Je ne prends donc pas quelque chose, je m'y engage et je deviens Bouddha, Dharma, Sangha avec tous les êtres vivants que je rencontre. C'est encore une fois ce qui est écrit en petits caractères.

C'est une prière bouddhiste - il ne s'agit pas d'obtenir quelque chose.

L'ouverture du cœur qui en résulte lorsque je me rappelle que je suis en route avec tous les êtres vivants dans l'éveil - cette ouverture du cœur a alors pour effet que je fais l'expérience de la bénédiction.

La bénédiction n'est pas envoyée. Il n'y a pas quelque part un récepteur de prière chez les bouddhas qui, lorsque l'on prie, envoie la bénédiction. Au contraire, la bénédiction est déjà là avant même que nous commencions à prier. Nous nous ouvrons par la prière à ce qui est de toute façon toujours là.

La bénédiction est *toujours* présente, pour chacun, quelle que soit sa couleur ou sa croyance, pour les athées comme pour les théistes - cela n'a aucune importance. La bénédiction, c'est l'expérience de l'ouverture totale de l'esprit et de l'inspiration qui nous envahit d'une chaleur intérieure, de sorte que tout devient naturel et simple. C'est cela la bénédiction : Tout devient clair et limpide.

Parfois, la bénédiction contraste tellement avec l'avant que les poils se hérissent, car nous avons du mal à réaliser à quel point notre vision du monde est soudain différente de celle que nous avions auparavant.

Et parfois, la bénédiction est à nouveau quelque chose de tellement évident que nous remarquons à peine la différence. Être en route en bénédiction n'a rien d'extraordinaire - car la bénédiction, à ce moment-là, c'est simplement la confiance. Confiance dans la nature de l'esprit, dans notre être véritable et dans l'être

véritable des autres - et c'est parfaitement naturel. C'est comme si chacun de nos mouvements et chacune de nos paroles devenaient une prière.

Si nous sommes en route dans ce sens, il n'y a pas plus de bénédiction en priant davantage, car nous sommes déjà en elle. Ce n'est pas comme si "plus je priais, plus il y avait de bénédiction", mais la bénédiction est toujours et partout là, et toujours présente dans toute sa force. Elle ne devient pas plus importante en priant davantage, mais notre cœur s'ouvre simplement davantage ; nous nous orientons davantage, nous nous ouvrons à cette dimension du non-moi, à l'autre en nous, à l'autre dans l'univers. Nous nous ouvrons à cela ; et comme tout devient ainsi beaucoup plus simple - parce que nous sortons du moi - nous faisons l'expérience de la bénédiction.

La prière est particulièrement efficace lorsqu'elle nous dépasse. Mais nous pouvons déjà prier à la première personne, c'est tout à fait acceptable : "Hé, Bouddhas, je n'y vois rien du tout ! Envoyez-moi donc votre bénédiction pour que j'y voie un peu plus clair". C'est tout à fait correct de demander ainsi.

Il ne s'agit pas non plus d'une prière égocentrique, même si cela peut sembler être le cas lorsque l'on dit : "Envoyez-moi donc la bénédiction, bénissez-moi". Car derrière tout cela, il y a le souhait que je puisse sortir de ma petite vision étroite, que je puisse trouver une vision plus large. Et le désir de trouver une vision plus large et la Bodhicitta prépare déjà le terrain pour que cela se produise.

C'est pourquoi la plupart des prières sont auto-réalisatrices. Comme la prière exprime déjà la volonté d'expérimenter précisément cela, la porte est alors grande ouverte ; il ne faut plus qu'un peu plus de laisser-aller, un peu plus de me laisser aller - et déjà la bénédiction peut être expérimentée.

Mais malheureusement, ce n'est pas une démarche totalement spontanée, il y a une manière de prier où je prie intensément, mais où je tiens en même temps la porte fermée. Je ne m'y abandonne pas vraiment, mais je prie un peu comme un enfant qui râle : "Aidez-moi, aidez-moi, c'est si difficile", mais je m'accroche vraiment à la difficulté.

C'est là que la bénédiction devient un peu difficile, parce que nous pouvons sentir des forces contradictoires en nous. Nous voulons certes que les choses aillent mieux d'une manière ou d'une autre, mais en même temps, nous sommes très attachés au fait que nous sommes des êtres totalement limités, pleins de souffrance, et que personne ne peut vraiment nous aider.

La prière dans le Dharma, telle que je l'ai apprise de Guendune Rinpoché, est donc toujours une affirmation de notre propre nature de Bouddha ; donc l'ouverture à ce qui se trouve au-delà du petit moi, au vrai soi, à ce que nous sommes vraiment.

Si nous prions maintenant, le guru yoga ne signifie pas qu'il y a le grand guru assis sur ma tête et que le petit Tilmann est là pour recevoir la bénédiction. Mais quand je dis : "Je te prie, précieux lama racine, qui es assis au-dessus de mon crâne", etc., le message est que le lama racine me dit toujours : "Tu es exactement comme moi. C'est bien que tu t'alignes sur cela. En fait, le lama racine représente l'éveil, et l'éveil est en toi".

Et à peine ces quatre lignes sont-elles passées qu'il se fond déjà en nous. La confirmation est donc directe. Nous nous ouvrons au fait que nous sommes justement comme l'incroyable vers lequel nous nous alignons ; que l'éveil est déjà en nous.

C'est exactement la même chose pour toutes les autres prières. Le fait que je fasse ces prières traditionnelles avec vous n'est en fait qu'un espace réservé à la prière personnelle, que chacun/e peut

développer pour lui/elle-même à partir de son cœur. Ces espaces réservés sont juste une possibilité d'apprendre à prier, mais on peut aussi le faire beaucoup mieux avec ses propres mots.

Au début et à la fin de chaque pratique, il est vivement recommandé de s'ouvrir à la prière et de la sceller une nouvelle fois dans la prière. Les mots que nous choisissons pour cela sont tout à fait secondaires. Il s'agit d'ouvrir le cœur au début, de sortir de toute identification *avant de* pratiquer. Et encore une fois à la fin, sortir de toute identification *après* avoir pratiqué - et le dédier, l'offrir à tous.

En fait, le début et la fin sont identiques, c'est le début avec la Bodhicitta et la fin avec la Bodhicitta. Ce ne sont donc pas deux choses différentes : le refuge au début et la dédicace à la fin. Au début, nous nous y préparons, et à la fin, nous le clôturons dans le même esprit et nous continuons avec.

Je voulais en parler un peu, pour que vous ne pensiez pas que nous avons soudain un élément religieux et que vous devez croire quelque chose, prier avec nous et faire semblant d'être de bons bouddhistes. Nous n'avons pas besoin de cela. Il s'agit plutôt d'une connaissance profonde du fonctionnement de notre esprit, du fonctionnement de notre cœur.

La vraie prière ouvre. Mais répéter ces phrases n'ouvre pas vraiment - seulement si elles viennent du cœur, si elles vous correspondent exceptionnellement. Vous pouvez donc, pendant que certains d'entre nous récitent ces prières, faire votre propre prière intérieure, visualiser votre propre orientation intérieure ou vous y retrouver.

Encore quelques phrases pour prier.

Certains d'entre nous ont une expérience claire du fait que la prière vient comme du cœur - si nous voulions la localiser énergétiquement, elle vient du chakra du cœur. Bien sûr, nous remarquons la différence quand la prière vient de la tête, c'est-à-dire quand elle se situe plus haut ; elle saisit alors moins de notre être. Quand elle va plus bas, dans le cœur, nous remarquons que nous sommes déjà beaucoup plus unis.

Je voudrais vous faire remarquer que nous pouvons aussi prier depuis le ventre et aussi depuis le chakra racine - c'est-à-dire depuis le chakra du nombril et depuis le chakra qui se trouve quatre doigts en dessous du nombril et encore plus en dessous. Vous remarquerez que : Plus vous déplacez votre attention en profondeur lorsque vous priez, plus vous atterrissez dans une confiance en vous. Nous prions à partir de toute notre force, pas d'une faiblesse. La véritable force du corps humain pour se mouvoir - vous connaissez peut-être le *hara* ou le *chi* dans les arts martiaux, ou encore l'endroit où nous localisons l'énergie *toumo* en tibétain, ou le "triple réchauffeur" en acupuncture, etc. C'est là que se trouve notre force.

Lorsque nous prions dans la pratique du Dharma, nous n'adoptons pas une attitude de faiblesse. Si nous nous sentons faibles, ce n'est pas grave, nous prions à partir de là. Mais nous pouvons aussi vraiment prier comme des bodhisattvas/bodhisattvis très sûrs d'eux et courageux - j'ai failli dire guerrier/guerrière, ce serait alors une guerrière du cœur - c'est-à-dire vraiment à partir de l'enracinement avec notre être complet, dans lequel nous sentons bien notre base. Même maintenant, lorsque nous sommes assis sur une chaise ou sur le sol : bien sentir ce triangle d'où vient la force.

Prier est un acte puissant. Elle ne doit pas nous rendre dépendants, faibles ou même prisonniers de quelque chose. J'ai vécu cela avec Guendune Rinpoché et avec d'autres enseignants, quelle prière puissante était alors perceptible. Pas dans le volume, mais à partir de tout l'être : tout l'être vibre avec les qualités d'amour, de compassion, de sagesse - et ensuite la générosité de partager cela.

Ainsi, Guendune Rinpoché nous a également dit à de nombreuses reprises : "Votre pratique de la méditation est une prière. Lorsque vous méditez, vous êtes dans un acte de générosité. Offrez votre pratique au bien de tous. En particulier, lorsque vous récitez des mantras ou des prières dans les sādhanas, vous ne les récitez pas seulement pour vous, mais vous récitez, dites et chantez les mantras pour tous ceux qui écoutent. Imaginez toujours que l'univers entier écoute et vibre avec vous" !

Certains se souviennent peut-être par exemple du commentaire de Tchenrézi : il y est dit que toutes les plantes, les arbres et même les rochers résonnent avec l'énergie du mantra, qu'ils récitent tous en même temps, sans parler des êtres vivants, c'est-à-dire les insectes, les poissons, les oiseaux, etc. tout résonne.

Ainsi, nous pouvons prendre ce que je décris maintenant comme une prière comme un pont pour arriver à comprendre comment la force d'amour imprègne l'univers. Tout notre être peut devenir prière, et cela peut imprégner l'univers entier et faire vibrer tout ce qui nous entoure.

Je voudrais vous encourager à tester cela, à le ressentir, à en faire l'expérience de temps en temps. Il y a des moments où c'est plus facile à ressentir, et puis il se peut que nous ne le ressentions pas pendant longtemps - mais ensuite, nous nous y retrouvons à nouveau, et il y a à nouveau des situations plus fréquentes où cela peut être vécu. Et c'est là que ça se passe.

Guendune Rinpoché a prié continuellement jusqu'à la fin de sa vie. Il était *le* maître de Mahāmudrā par excellence, c'est-à-dire celui que le 16ème Karmapa avait choisi comme son meilleur homme pour l'envoyer en Europe. Mais il ne se contentait pas de rester immobile, il tenait par exemple tout le temps le mālā à la main et faisait des mantras, et même encore des offrandes de mandala pour dissoudre les obstacles pour la sangha dans le futur. Et chaque fois que nous entrions dans sa chambre, il était dans une forme ou une autre de communion priante.

Cela peut être totalement silencieux et immobile, cela peut être accompagné de paroles, cela peut être accompagné d'une activité physique - vous découvrirez vous-même quelle forme vous convient le mieux à ce moment-là.

C'est le Mahāmudrā. Ne pensez pas que cela soit différent de ce que je vous explique dans le texte - tout cela est lié. Dakpo Tashi Namgyal suppose que tout cela nous est familier lorsqu'il nous initie ici à la science de l'esprit. Il partage avec nous un savoir incroyable, très détaillé, afin que nous sachions ce que nous pouvons faire avec notre esprit.

Nous sommes à la page 319, où il est à nouveau question de

2) MONTRER LES MOYENS GENERAUX POUR MAINTENIR LA MEDITATION DE MAHAMUDRA EVEILLEE

Les trois exercices habiles

La manière dont nous pouvons généralement maintenir la méditation éveillée est décrite par le Vénérable Gampopa dans l'expression 'Les trois exercices habiles'. Tout d'abord, il s'agit d'être habile dans la manière dont nous commençons la méditation.

Attitude corporelle - confiance et motivation - orientation claire

En résumé, cela signifie qu'il faut **s'asseoir dans une position appropriée.**

La bonne posture varie d'une personne à l'autre. Pour une fois, je suis assis bien droit [rires] - ce serait une bonne posture. Bien sûr, ce n'est pas possible pour tout le monde, nous pouvons aussi bien le faire sur une chaise.

L'important est de choisir une posture qui nous permette d'entrer dans une bonne présence simple. En particulier lorsque nous sommes fatigués ou que nous mettons davantage l'accent sur la détente, cela peut être parfois adossé, allongé ou debout - vous le découvrirez par vous-même.

Mais lorsque nous disons : "Maintenant, je pratique la pleine présence", nous choisissons aussi une posture dans laquelle la pleine présence est possible. Nous sommes les seuls à savoir quelle est la posture qui nous convient. Si nous commençons à nous assoupir parce que nous nous sommes allongés, c'est que le temps où c'était la posture idéale est révolu. Il est alors recommandé de se rasseoir, voire de se lever, pour être à nouveau plus frais.

Ensuite, comme cela a été enseigné précédemment lorsque nous avons parlé de śamatha, nous éveillons une forte confiance et une motivation en nous rendant compte des avantages - des bonnes qualités - du samādhi - de l'arrêt méditatif.

Je ne tombe donc pas dans ma séance de méditation d'une manière ou d'une autre, mais je m'assois, je me dis : "Maintenant, je vais méditer tout de suite", et je fais le point sur ce que je m'appête à faire :

Je m'entraîne maintenant à être présent sans être distrait ; je sais que cela me fait du bien, je l'ai déjà expérimenté de nombreuses fois. Je me rappelle la différence entre être pleinement présent et être présent de manière distraite.

Je dis : "Maintenant, pour telle et telle durée", et je choisis une durée courte, pas trop longue, par exemple dix minutes, un quart d'heure ou une demi-heure. "Maintenant, je suis tout à fait là - tout le reste ne compte pas pour l'instant, ce sera important tout à l'heure - maintenant, je suis tout à l'essentiel". Et vous savez bien que l'essentiel, c'est vous qui le déterminez - mais là, nous ne sommes pas distraits.

Dissous les souffrances des autres états d'esprit, et demeurez exactement dans cet état.

C'est-à-dire tout ce qui nous remplit le cœur et la tête, tout ce qui provoque une tension : Tourne-toi brièvement vers cela. Si tu le peux, résous-le ; sinon, adopte l'attitude : "Je m'en occuperai plus tard". Car soit je m'en occupe maintenant, et c'est ma pratique principale, soit je dis : "Je m'en occuperai plus tard". Nous devons savoir nous-mêmes ce qui est essentiel pour nous maintenant.

Lorsque nous disons : "Maintenant, je pratique le samādhi, l'être non distrait, et ce dans le style du calme mental, Mahāmudrā - maintenant, je pratique la méditation de vision intuitive", c'est très clair dans l'esprit.

La plupart des pratiquants souffrent d'un manque de clarté quant à ce qu'ils font réellement pendant la méditation. Ils ont décidé à un moment donné de méditer une heure par jour, et ils le font très bien. Mais quand ils s'assoient, ils oublient un peu ce qu'ils veulent faire pendant l'heure.

Cela doit être très clair. Cela peut aussi changer d'un jour à l'autre ; mais nous devons être clairs sur ce que nous pratiquons réellement.

Vous n'allez pas non plus à la salle de sport en titubant d'un appareil à l'autre, mais vous savez : "Là, je fais trois séries, ici je fais au moins trois séries de huit répétitions, là je fais ensuite trois fois douze, ici je fais une fois vingt - et je sais exactement ce qui est important". C'est ce que nous faisons pour tout, nous sommes très clairs sur ce que nous voulons.

Mais en méditant, une sorte de routine s'installe : "Je médite une heure par jour" - j'ai fini par comprendre que c'était bien. Mais quand je m'assois, la moitié du temps est perdue, parce que je suis complètement distrait et que je ne sais pas du tout ce que je veux faire. Je me dis alors peut-être : "Oups, le temps est bientôt écoulé - alors maintenant, dix minutes de plus pour être vraiment présent" - et ces dix minutes sont exactement celles où j'ai médité. Tout le reste, c'était s'asseoir, digérer un peu, c'était bien, peut-être se réveiller un peu pour que la journée puisse arriver et tout ça...

C'est donc l'habileté de commencer la séance de méditation d'une bonne manière.

Aller toujours frais dans la nature de l'expérience - éviter la « bulle »

Enfin - deuxièmement - nous avons besoin de l'habileté à cultiver l'expérience.

Maintenant, il s'agit de l'expérience du Mahāmudrā, il est alors écrit :

Consacre-toi entièrement et directement à la nature de l'esprit. Fais de petits ajustements en ce qui concerne la torpeur ou l'agitation mentale.

Donc ces toutes petites corrections, de sorte que nous ne glissions ni dans des états d'esprit sourds ni dans des états d'esprit agités.

Reste libre de la conscience vide, de l'arrêt totalement insensé dans des expériences stagnantes.

Ce que Dakpo Tashi Namgyal veut dire par là, c'est : "Veille à ne pas t'installer dans une bulle quelconque. Les expériences de méditation stagnantes - c'est-à-dire les expériences de méditation qui ne mènent nulle part - sont des expériences où nous avons le sentiment : "Ah, là je me sens bien, maintenant je l'ai" - et ensuite je m'y installe.

Avec ce sentiment : "Ça y est, je l'ai, ça fait du bien", nous perdons la fraîcheur et nous excluons d'autres facteurs. Avant tout, nous perdons la fraîcheur. Il peut alors s'écouler beaucoup de temps, il se peut aussi que nous restions longtemps assis sans mouvement d'esprit, sans ressentir de sentiments. Puis le temps a passé et, à un moment donné, nous sortons de la bulle et fermons la pratique. C'est du temps perdu.

Être habile en méditant signifie donc aller toujours plus loin dans la nature de l'expérience. C'est ce que l'on entend par *essence of mind*. Le mot *essence* d'Elisabeth représente ce que j'appelle souvent la nature : la nature essentielle de l'esprit, donc de tout vécu ; l'esprit est en effet un vécu.

Garde toujours ton regard éveillé sur ce que c'est d'être, de vivre ; comment les expériences apparaissent, comment parfois l'attachement se crée, comment il se résout ; tension, résolution, et comment tout se libère de lui-même... Expérimente ! Sois très frais, toujours ouvert à la nouveauté, jamais dans une bulle.

Nous nous sortons donc des bulles dans lesquelles nous pouvons nous trouver.

C'est à vous de les découvrir. Je peux certes vous décrire une multitude de bulles, mais je doute de pouvoir attraper et décrire exactement la vôtre. Car chacun a sa propre façon de s'installer habilement dans la méditation, en passant juste à côté de ce qui est stimulant, juste à côté de ce qui est désagréable pour vous.

C'est souvent la fraîcheur de son propre esprit ; l'activité de son propre esprit est souvent ce qui est désagréable. C'est-à-dire qu'en méditant, beaucoup de pratiquants s'éloignent un peu de leur propre fraîcheur et de leur force vitale - pour vivre le moins possible dans leur esprit, pour réduire le plus

possible l'ensemble - et ils diminuent ainsi leur force vitale, comme avec un variateur de lumière : tout devient trop vif, trop clair et trop coloré pour moi ici - baissions donc un peu la luminosité.

Cela se voit parfois même à l'extérieur, lorsque l'on entre dans des salles de méditation : J'aime aussi méditer dans la lumière naturelle, sans allumer les plafonniers par exemple, mais dans certains contextes, j'ai l'impression que la lumière doit vraiment entrer. Ils veulent tous rester dans l'obscurité et ferment aussi les yeux ; et s'ils le pouvaient, ils fermeraient aussi les oreilles ; et s'ils le pouvaient, ils fermeraient aussi d'autres sens - c'est un 'comportement de bulle'. C'est notre désir d'être dans une bulle confortable.

Faites attention à cela ! Cette "deuxième compétence" dans la méditation signifie suivre à la trace ses propres tentatives de voyager dans de telles bulles. C'est une stagnation sur le chemin de l'éveil.

Cela peut être bien pour un état d'être humain normal, mais cela ne nous fait pas avancer dans une quelconque forme de vision intuitive, car c'est en fait la manifestation du rejet d'une partie de notre vie. Un aspect de notre vie est rejeté - d'où la bulle, d'où une petite enveloppe de protection, car l'autre ne doit pas y entrer. Faites attention !

Faire des pauses habiles dans la méditation - rester dans la joie - éviter l'aversion

La troisième compétence est d'être habile à interrompre, à conclure - la méditation.

C'est peut-être quelque chose auquel vous n'avez jamais pensé. Alors :

Nous cultivons toujours la méditation avec une grande clarté pendant de courtes périodes. Ensuite, nous quittons notre méditation tant que cela va bien.

Nous n'attendons pas que notre méditation devienne étroite, qu'elle perde de sa clarté - nous nous arrêtons quand c'est le mieux, quand il y a encore de la joie. C'est le signe le plus important : Il y a encore de la joie, de l'inspiration, et c'est à ce moment précis - sans devenir accro à la beauté de ce que nous sommes en train de vivre - que nous concluons.

Ne permettez pas que vous commenciez à ressentir une certaine aversion pour votre méditation, votre pratique.

Lorsque vous arrivez au point où elle devient trop lourde, où elle vous devient trop pénible, vous avez déjà dépassé le point où il aurait été bon de s'arrêter. Vous vous êtes en quelque sorte fait avoir. Nous avons essayé de prolonger le temps inspiré, nous avons eu une sorte d'idée : "Il faut bien que je fasse encore quelque chose".

Veillez donc à ce que la méditation soit brève, intense et d'une grande fraîcheur et clarté.

Faites de petites pauses. Une telle petite pause pourrait être par exemple : s'étirer, bouger, secouer la tête ou les épaules, peut-être boire quelque chose ou aller aux toilettes... Et ensuite, vous serez peut-être déjà frais pour la prochaine séance.

Celui qui est très entraîné à faire des pauses dans sa méditation ne remarque rien de l'extérieur : Il ou elle est simplement assis/e - la position assise extérieure continue donc - mais intérieurement, l'esprit se met en pause pendant un certain temps. Donc pas de sollicitation de l'esprit, laisser l'esprit vagabonder, fermer les yeux, ne plus rien cultiver, tout simplement. Comme appuyer sur la touche pause. Extérieurement, on ne remarque rien chez le pratiquant, mais intérieurement, quelque chose est différent.

Nous remarquons alors que le fait de nous détendre complètement permet à l'esprit de retrouver sa fraîcheur. Comme un cheval qui nous fait comprendre qu'il est maintenant prêt à réapprendre quelque chose, à entreprendre à nouveau quelque chose. Il s'est promené un peu, s'est reposé, et maintenant la fraîcheur est revenue. Notre esprit est aussi comme ça : comme un enfant qui a maintenant de nouveau envie : "Papa, maman, regardez ici...".

Il en va de même dans notre esprit. Nous remarquons dans notre conscience qu'un intérêt curieux refait surface : "Ok, maintenant je me sens à nouveau reposé et frais".

Ensuite, j'ai à nouveau besoin de la deuxième habileté : maintenant que la fraîcheur naturelle se manifeste, s'il vous plaît, n'en faites pas trop. Il suffit de dire : "Ok, maintenant je reste dans cette fraîcheur sans être distrait", sans la vider de son contenu, sans la surcharger.

Au lieu de cela, la fraîcheur elle-même et la joie qui y est liée sont appréciées sans être retenues. Je suis pleinement présent dans cet être naturel où tout peut être - et voilà que je m'arrête à nouveau, que je fais une nouvelle pause, que le troisième geste arrive. Mais pas trop.

Ces remarques, - ces explications qui viennent d'être données, - sont pour les débutants.

Disons tranquillement que nous sommes tous des débutants, nous sommes des débutants en Mahāmudrā.

Plus d'explications sur les trois exercices habiles

C'est ce que dit le vénérable Gampopa :

Tout d'abord, détends profondément ton esprit et ton corps. Ne fais absolument aucun effort, n'essaie pas non plus de pratiquer quoi que ce soit.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit en disant

Reste naturel, sans être exagérément tendu dans ta posture. Laisse également ton esprit libre de toute prétention ou ambition - c'est-à-dire de vouloir atteindre des objectifs - et de tout effort qui se rapporte à l'objet de ta méditation, c'est-à-dire à ce sur quoi tu médites. Laisse ton esprit se détendre dans son propre être fondamental, vaste et vibrant de vie.

Il s'agirait maintenant d'instructions de méditation ciblées sur le Mahāmudrā.

Certains d'entre vous sont probablement préoccupés par la question suivante : "Quel est le bon moment pour moi de pratiquer cela ?" En fait, à chaque fois.

Mais pensez aux instructions d'hier : parfois, nous devons prendre un peu la bride sur le cou, nous orienter un peu plus fortement. Et puis d'autres fois, nous sentons : Mon esprit apprécierait maintenant de ne plus du tout être bridé. Si vous ressentez ce désir en vous, c'est le bon moment pour méditer ainsi.

Ensuite, nous méditons sans tension dans le corps : nous n'essayons pas de nous asseoir de manière particulièrement droite ou concentrée, mais nous nous relâchons un peu intérieurement. Et en effet, bien que nous restions droits et que le regard soit tout aussi détendu devant nous, quelque chose s'est détendu à l'intérieur. Les épaules se sont un peu détendues ; c'est comme si nous faisions confiance à notre corps pour rester assis droit - et c'est ce qu'il fait.

La même chose se produit avec l'esprit : Au lieu de focaliser l'esprit, nous lui permettons de s'installer dans son propre être. L'esprit reste complètement détendu et s'installe en lui-même ; et intérieurement,

cela s'accompagne d'une attitude de confiance totale. Nous faisons confiance à la nature de l'esprit pour qu'elle se manifeste maintenant et prenne les commandes.

C'est donc la première chose que nous faisons : Nous ne pratiquons plus rien de précis, nous nous abandonnons à l'être-sans.

Puis Gampopa poursuit :

Au milieu, demeure dans l'être naturellement frais sans aucune hésitation, sans aucun doute ou tergiversation.

Il se réfère ainsi à l'expérience selon laquelle, si nous commençons comme je viens de le décrire, c'est-à-dire en nous installant complètement dans l'être naturel de l'esprit, l'esprit reste frais ou devient encore plus frais de lui-même. Rien n'entrave plus la conscience vivante et dynamique. Il n'y a plus rien qui la freine ; elle est entièrement ouverte, tout est permis...

Nous avons du mal à le décrire correctement : Il n'est pas possible de maintenir l'être, d'y maintenir quelque chose. Ce maintien n'est pas un effort, mais notre conscience reste d'elle-même dans son état naturel, elle est toute fraîche. La seule chose que nous pouvons peut-être faire, c'est de laisser surgir des peurs, des doutes ou toute autre chose qui nous fait hésiter à continuer, à nous détendre.

Johann m'a dit que l'une des questions qui est apparue le premier jour portait précisément sur ce point : Que se passe-t-il lorsque je lâche prise - et que survient cette peur, puis un moment de terreur ou quelque chose qui veut à nouveau exercer un contrôle ?

C'est ce qu'on entend par *hésitations* dans le texte anglais. Ces hésitations se réfèrent au fait que nous avons un peu peur de ce qui se passe si je lâche encore plus prise et si j'abandonne encore plus le contrôle ; si je laisse vraiment tout cela à l'esprit lui-même - c'est ce que nous voulons dire.

Nous y répondons par la confiance. C'est comme une confiance qui se transmet de génération en génération : Oui, nous l'avons tous pratiqué, et personne n'est devenu fou.

Ce n'est pas en pratiquant ainsi que l'on devient fou. On devient fou en saisissant et en s'accrochant aux contenus spirituels, et non en se laissant aller à une détente totale. Personne n'est jamais devenu fou en faisant cela ; cela fait même du bien aux personnes atteintes de psychose, si elles peuvent alors le pratiquer. Il arrive parfois que quelqu'un puisse pratiquer cela. Ne vous inquiétez pas, il ne se passe rien de grave.

C'est donc ce que nous faisons au milieu. Voici l'explication de Tashi Namgyal à ce sujet

Laisse de côté tout doute sur ce qui est et ce qui n'est pas, sur ce que l'esprit pourrait être et ce que l'esprit n'est pas.

Tu n'as plus besoin d'examiner quoi que ce soit. Il veut aussi dire : laisse de côté toutes les tentatives pour savoir ce qui existe vraiment et ce qui n'existe pas. Laisse la conscience entrer dans ce domaine où il ne s'agit plus de fixer les choses ; laisse-les dans leur nature dynamique ; laisse l'expérience aussi peu saisissable qu'elle l'est.

Il poursuit :

Ne modifie pas l'état originel - et naturel - de ton esprit - tel que l'esprit demeure naturellement - sa nature fraîche, exactement comme il est.

Donc ne rien changer, ne rien manipuler, être tout simplement. Laisser faire, laisser faire - dans toute sa fraîcheur !

Étant donné que certains enseignements de la méditation portent principalement sur le calme mental, certains pratiquants - et peut-être même beaucoup - pensent que l'esprit devient calme. Mais l'esprit ne devient pas calme, il est vraiment frais, plein de vitalité. Cela ne veut pas dire qu'il y a toujours beaucoup d'activité, que beaucoup de contenus apparaissent, mais il peut arriver que beaucoup de contenus apparaissent - cela n'a aucune importance.

Dans cette détente et ce relâchement, l'esprit ne devient pas moins vivant, mais de plus en plus vivant. Cela ne veut pas dire qu'il y a de plus en plus de pensées qui apparaissent, parce qu'avec cette détente, l'addiction ou la soif de penser se détend naturellement aussi ; alors il n'y a pas tant de choses qui apparaissent. Mais nous ressentons beaucoup de choses, il y en a beaucoup qui apparaissent - et c'est tout à fait normal. N'essayez donc pas de l'arrêter.

Mais ne soyez pas non plus surpris si des phases apparaissent soudainement, où rien d'autre n'est perceptible dans l'esprit que cette fraîcheur vibrante. Il se peut vraiment que la liberté de pensée conceptuelle soit là pendant longtemps ou que la liberté des impulsions émotionnelles soit là - que tout cela soit détendu pendant un moment.

Lorsque de telles impulsions et formes de pensée réapparaissent, ne vous y opposez pas - elles sont comme des dessins dans le ciel ou dans l'eau : elles apparaissent, quelque chose devient perceptible, puis disparaît à nouveau. Laisser faire, ne pas intervenir.

Gampopa conclut :

Enfin, reconnais toutes les impressions et sensations comme non nées.

Dakpo Tashi Namgyal explique **que cette conscience, qui perçoit toutes les impressions et sensations** comme non nées, est particulièrement nécessaire lorsque l'on **fait l'expérience de conditions** ou de circonstances **bouleversantes**.

Unsettling circumstances : c'est ce qui nous fait perdre un peu l'équilibre méditatif ; quelque chose qui nous touche ou nous déclenche. Quelque chose en nous déclenche de l'intérêt, et nous voilà en pleine fixation.

C'est précisément à ce moment-là qu'il est important de voir à quel point ces mouvements mentaux intérieurs sont sans substance et qu'ils n'ont besoin de rien pour se dissoudre - ils le font d'eux-mêmes.

Dès que quelque chose de ce genre se manifeste ou qu'un mouvement spirituel aussi fort apparaît, **ils n'ont plus aucun noyau dans leur apparition, leur séjour et leur disparition. Ils sont totalement dépourvus d'un quelconque noyau** ou d'une quelconque permanence - et cela suffit.

Notez bien que nous sommes actuellement dans la pratique du Mahāmudrā et non dans la pratique de travailler avec les différents niveaux d'émotions. Nous sommes maintenant dans une pratique qui consiste à voir la nature des expériences. Pour ceux d'entre vous qui sont familiers avec les cinq différentes façons de travailler avec les émotions : Nous en sommes actuellement à la quatrième façon de voir la nature de l'expérience.

Ne confondez donc pas les instructions : il s'agit maintenant de la manière la plus simple de gérer les émotions ou tous les mouvements de l'esprit qui sont en quelque sorte caractérisés par la saisie, ce qui est appelé ici 'émotion' - toute saisie est une émotion. Quand une telle chose se produit : Le plus simple

est de laisser faire. Cela se dissout dans sa propre nature, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. Moins nous en faisons, plus vite il devient évident que ces mouvements mentaux n'ont pas de substance.

Gampopa dit aussi :

Reste aussi ouvert que l'espace céleste.

Dakpo Tashi Namgyal fait un commentaire :

Laisse ta perception des expériences, ta vision, être aussi vaste et vibrante de vie que l'espace.

Encart : Méditation sur la respiration de Barlong

Nous pratiquerons le barlong. C'est une forme de méditation Mahāmudrā ou de méditation menant au Mahāmudrā, qui implique la partie inférieure de l'abdomen. Il est bon que vos vêtements ne vous serrent pas, surtout au niveau de l'abdomen, et que vous soyez assis de manière que l'abdomen puisse se détendre.

Le barlong peut être pratiqué dans n'importe quelle activité, même si je m'adresse à vous maintenant.

Cela commence par le déplacement de notre conscience, de notre attention dans le ventre - dans tout le ventre, c'est-à-dire tout ce qui se trouve en dessous de l'arc costal jusqu'au bord du bassin. Vous pouvez imaginer que c'est comme une sorte de ballon gonflable ou ballon de football.

En fait, nous commençons par laisser la paroi abdominale s'incurver un peu vers l'extérieur ; nous l'aidons un peu de manière à être sûrs de ne plus tirer la paroi abdominale vers l'intérieur. Vous pouvez poser la main dessus, vous avez déjà défait le bouton du pantalon. Et quand vous posez la main, vous pouvez comme respirer dans la main. Vous pouvez aussi prendre les deux mains, mais une seule main, c'est déjà pas mal.

Nous ressentons alors une chaleur par le contact avec la paume de la main. Et la sensation émotionnelle que cela procure en est un bon exemple : comme un bébé repu qui s'ouvre tout à fait détendu dans son ventre lorsqu'une main chaude et protectrice se pose dessus.

En expirant, nous renonçons à une expiration très profonde, de sorte que cet espace abdominal inférieur reste toujours un peu rempli, même si la paroi abdominale bouge ; un arrondi résiduel est toujours perceptible.

La plénitude de l'abdomen est due au fait que nous laissons le diaphragme s'abaisser complètement lorsque nous inspirons. Mais nous ne faisons pas d'effort. Le simple fait que notre attention s'attarde maintenant dans l'abdomen, les sensations respiratoires se déplacent précisément à cet endroit.

Nous déplaçons maintenant notre attention de la paroi abdominale plus vers l'intérieur de l'abdomen, vers le milieu de l'abdomen, environ quatre doigts transversaux en dessous du nombril. Là, vous trouverez une zone très sensible, très éveillée. Cette zone n'est pas liée à un organe. Parfois, vous la découvrez en suivant la sensation de chaleur, là où se trouve la chaleur interne de l'abdomen.

C'est dans cette zone que nous respirons ; c'est de cette zone que nous expirons. Elle est entièrement vivante. Bien sûr, nous ressentons aussi cette vibration, que nous retrouvons ailleurs dans le corps. Nous nous installons métaphoriquement à cet endroit, comme si nous contemplions le monde depuis ce lieu. —

Complètement détendu et très frais. -

Si vous êtes bien installés, n'hésitez pas à ouvrir les yeux et à rester connectés.

Il est certain que certains d'entre vous souhaitent également retirer la main. La main n'est pas nécessaire, elle ne fait pas vraiment partie du processus. La chaleur de la main et le toucher nous aident au début à nous retrouver dans cette présence du ventre. Et si le ventre est encore pour nous un endroit où l'on ressent une forte tension défensive en raison d'expériences anxiogènes dans notre vie, il est bon d'y laisser les mains plus longtemps.

Le ventre ou la paroi abdominale est la partie la plus douce du corps. Et c'est précisément dans cet être doux que nous conduit cette pratique. -

Doux, ouvert, chaud et vibrant avec tout. L'abdomen est un peu comme un tambour à double face. Nous pouvons très bien y sentir comment nous vibrons.

Veuillez également prendre en compte la délimitation arrière de cet espace, c'est-à-dire l'extension de l'espace abdominal à l'arrière du dos, dans le bas du dos. Et les côtés. Et le plancher pelvien. Tout comme la paroi abdominale. -

S'il y avait une qualité particulièrement importante dans cet espace abdominal, nous pourrions peut-être l'appeler confiance. Ressentir le monde avec confiance à partir de cet espace de respiration. -

C'est une forme de pranayama, c'est-à-dire de pratique avec les énergies subtiles et le souffle, et nous restons connectés à ce flux vivant dans l'abdomen pendant tout l'exercice. Extérieurement, le mouvement de la paroi abdominale avec le souffle ; cela implique aussi d'ouvrir les flancs et de remarquer comment le mouvement arrive dans le dos, dans le plancher pelvien. Cela devient de plus en plus fin. Nous associons notre attention à la sensation d'espace et de chaleur que nous trouvons habituellement dans l'abdomen.

Celui qui a ainsi trouvé cet endroit dans son ressenti des sensations corporelles subtiles, au centre de l'abdomen, peut alors y rester ; entrer dans un calme encore plus grand.

Le calme, l'espace, une chaleur vivante. -

Il peut parfois arriver qu'en se détendant ainsi dans l'abdomen, de brèves douleurs apparaissent. Il s'est alors avéré utile de devenir très large et perméable à cela ; de ne pas se crisper contre la douleur, mais de laisser cette décharge se produire, de la laisser passer. -

Même lorsque la chaleur ou des sensations ardentes se font sentir, nous allons encore plus loin ; nous laissons faire sans chercher à saisir. - -

Osez aussi regarder doucement autour de vous, tout en continuant à sentir dans l'abdomen. -

Cette façon de méditer est déjà un peu différente des nombreuses méditations centrées sur le cœur que nous avons connues. Cela nous fait quelque chose d'un peu différent.

Peut-être que certains d'entre vous souhaiteront continuer cette pratique chez eux. Il n'y a rien d'autre à expliquer, je viens de tout vous expliquer. Vous pouvez simplement le faire chez vous.

Certains d'entre vous pratiquent de manière très intensive la méditation Mettā - c'est-à-dire la méditation de la bienveillance - ou Tchenrézi - fortement axée sur le cœur. Et il nous est déjà arrivé de charger un peu trop notre cœur, notre énergie du cœur, ou de le mettre à l'épreuve. Et c'est alors qu'il est vraiment bon d'y ajouter l'abdomen.

J'ai souvent l'impression que la flamme de la vie, le feu de la vie, réchauffe doucement le cœur par le bas, comme une énergie qui peut s'élever et donner de la force au cœur. C'est un peu au sens figuré, ne le prenez pas trop au pied de la lettre. Mais ce sont des sensations intérieures. Et cela peut monter encore plus haut, cela peut remplir tout notre corps.

Donc simplement comme un petit cadeau pour ceux qui cherchent une alternative. C'est une méditation sur la respiration, une forme de travail avec les énergies subtiles, et en même temps, c'est un super pont vers la méditation détendue de Mahāmudrā.

C'est un pont parce que nous avons encore de petits points de référence ; nous avons encore un peu de choses sur lesquelles nous pouvons porter notre attention. C'est l'expérience de ce ballon qui respire, de cet espace abdominal qui respire. Mais c'est si doux, et c'est aussi une si grande surface, un si grand espace - c'est très différent que lorsque je suis très précisément sur les ailes du nez à l'entrée du nez. C'est beaucoup plus large. Et c'est si facile de sentir à quel point l'esprit est en fait vaste.

Parfois, il peut arriver que nous ressentions cet espace abdominal comme s'il était aussi vaste que l'univers ; que les limites de l'espace abdominal ne se laissent plus vraiment définir, car nous sommes ainsi complètement arrivés dans cette vaste expérience dynamique. Et celle-ci est emblématique de la manière dont nous inspirons et expirons dans cet espace de toutes les possibilités ; comment quelque chose s'y forme et s'y défait, s'y forme et s'y défait à nouveau... C'est une très belle transition vers la pratique du Mahāmudrā proprement dite.

Celui qui se familiarise complètement avec cela peut, avec un ventre aussi chaud, travailler à l'ordinateur, avoir des conversations, conduire une voiture, se promener, faire du vélo, peu importe - cela n'a jamais besoin de nous quitter. C'est une pratique que nous pouvons emporter partout avec nous. Et c'était l'une des pratiques préférées de Guendune Rinpoché pour nous. Il se réjouissait toujours lorsque nous la pratiquions.

Suite : Explications supplémentaires sur les trois exercices habiles

Maintenant, quelques citations. Nous sommes à la page 320, au milieu, et nous venons d'avoir l'instruction de Gampopa :

Sois aussi ouvert que l'espace céleste.

Nous allons faire tout cela dans le barlong ; vous continuez à être dans le barlong pendant que je parle, et moi aussi.

Aussi largement ouvert que l'espace céleste - c'est ce que nous allons maintenant chercher dans la pratique, dans l'abdomen - **et aussi infiniment large que la terre**. C'est un sentiment de mise à la terre dans le barlong et dans notre pratique, mais aussi large dans le sens de "nous ne connaissons pas du tout toute la terre". C'est si *phhhhhh* [expire longuement de manière audible], si immensément vaste.

En même temps, Dakpo Tashi Namgyal dit :

Laisse la vision de ta conscience, l'étendue de ta conscience, **devenir très large** ; un état très large, conscient, **éveillé**.

Puis : En faisant cela, **sois aussi stable qu'une montagne**.

Vous pouvez aussi le ressentir, ou vous venez peut-être de le ressentir : nous sommes assis avec notre ballon de football, et d'une certaine manière, cela accentue encore ce sentiment d'être bien assis là où nous sommes. Et en particulier lorsque nous sommes assis dans cette posture de méditation classique, nous avons le sentiment d'être comme une montagne : en bas, la base est large, en haut, elle se dirige vers le ciel - une grande stabilité.

Cela vaut pour toutes les pratiques de Mahāmudrā : nous ne créons pas la stabilité, mais le fait qu'il n'y ait pas de saisie permet à tout ce qui peut arriver de se produire - c'est une expérience très stable. Rien ne nous perturbe.

Nous pouvons aussi affiner l'image de la montagne : nous savons que les montagnes vivent. Les montagnes ne stagnent pas, elles sont vivantes et se transforment. Mais avec une certaine lenteur, comme une montagne. Elle change déjà, elle vit aussi intérieurement, mais elle a beaucoup de poids. Cela signifie que nous laissons **notre esprit** libre d'adhérer, sans entrer dans des fluctuations ; nous le **laissons immobile** dans le sens de 'sans nous laisser impressionner par les expériences sensorielles et les impressions spirituelles'.

Et en même temps - citation suivante de Gampopa :

Sois aussi lumineux et clair que la flamme d'une bougie.

C'est important de l'emporter avec soi : Même ici, dans le barlong, cela peut briller, comme si une bougie y était placée, une petite lumière. Il y a beaucoup de visualisations dans le Vajrayāna, où nous avons une syllabe germinale lumineuse quatre doigts sous le nombril. Cela a la qualité de feu, orange, rouge, chaud, vivant, comme une expression de la Bodhicitta qui respire là, qui a sa source là, vivante, son origine.

Dakpo Tashi Namgyal dit :

Éveille une clarté aiguë, - une clarté précise - la vraie nature de la conscience.

Finalement :

Reste aussi exempt de défauts qu'un merveilleux cristal, qu'un joyau.

Libre de toute tache" signifie ici libre de tout enchevêtrement, de toute saisie, y compris de la saisie qui provoque ensuite les voiles. Alors laisse l'esprit se libérer complètement de tous les voiles.

Laisse l'esprit se reposer dans son rayonnement vivant, libre des obscurcissements dus aux expériences.

Free from the obscurations of experiences signifie : libre des voiles de la saisie d'expériences de méditation dualistes.

Cela pourrait par exemple se produire lors d'un barlong, lorsque nous éprouvons de la joie ou que nous nous trouvons dans une chaleur particulière, dans une clarté - et alors le fait de la saisir déclencherait directement les prochains voiles. Mais nous ne faisons que continuer et permettre à tout de se manifester, sans nous accrocher à quoi que ce soit.

Toute une série d'expériences différentes se manifesteront - nous les considérons alors comme des expériences de purification, par exemple une montée de chaleur. Certaines personnes ont soudainement très chaud dans tout le corps pendant cette méditation, puis elles ont à nouveau très froid - laisser passer, laisser passer, laisser passer. Ce n'est pas important. Ce sont simplement des expériences de méditation passagères. Ne pas les saisir, ne pas lutter contre elles - tout cela créerait et renforcerait simplement des voiles.

Ce que je viens d'expliquer à l'aide du barlong, vous pouvez l'appliquer à toute autre pratique de méditation. Cela vaut pour toutes les méditations. Je n'ai choisi qu'une pratique concrète pour que l'on puisse faire l'expérience de ce dont nous parlons.

C'est aussi ce que dit Dakpo Tashi Namgyal ici :

Cette façon de pratiquer est - pour la plupart des aspects - adaptée à tout type d'équilibre méditatif ou d'acquisition post-méditative, c'est-à-dire d'activité, et est donc enseignée comme la façon générale de soutenir la méditation Mahāmudrā.

C'est un bon endroit pour s'arrêter.

[Silence]

Je pense que si tout le monde se promenait avec un ventre chaud, il n'y aurait pas de guerre et bien d'autres choses encore. Lorsque l'abdomen se détend et s'ouvre, il est facile de se sentir satisfait, heureux, équilibré ; nous ne cherchons alors plus autant à l'extérieur, nous n'agissons pas par peur.

Nous sommes en haut de la page 321 :

3) LES METHODES POUR MAINTENIR, CULTIVER L'EQUILIBRE MEDITATIF

Nous allons directement à la première des deux parties :

a) La présentation des différentes méthodes pour maintenir la pratique de la nature de l'esprit

Celle-ci comporte trois sections :

- i) L'explication de la méthode sextuple pour garder la nature de l'esprit éveillée**
- ii) L'explication d'autres méthodes célèbres de demeurer dans la nature de l'esprit**
- iii) L'explication d'autres manières de demeurer dans la nature de l'esprit**

Venons-en au premier point :

i) Explication de la méthode sextuple pour garder la nature de l'esprit éveillée

Il s'agit ici des **fameuses six instructions de Tilopa** - les six dharma de Tilopa, un ensemble de six instructions - **sur la manière dont nous pouvons toujours retrouver l'essence** - l'essentiel - au cœur de la pratique.

"Ne réfléchis pas, ne pense pas, ne réfléchis pas, ne médite pas, n'analyse pas - reste naturel" ou demeure naturel.

Ne pas penser' signifie ne pas avoir de pensées sur quelque chose qui est déjà passé ; cela ne fait que distraire notre esprit.

Ne rien considérer' signifie ne rien fabriquer, ne pas porter de jugement ou d'appréciation sur les expériences mentales présentes ; cela ne fera qu'amener notre esprit, qui devrait rester équilibré, à la pensée discursive - à rendre notre méditation dépendante de conditions.

Ne pas spéculer" ou "ne pas réfléchir" signifie ne pas se précipiter vers l'avenir, ne pas anticiper par notre pensée ce que sera l'avenir. **Si nous nous laissons aller à la spéculation** - penser à l'avenir - **notre esprit ira vers ces contenus et perdra sa stabilité.**

Ces trois points sont vraiment très connus, et nous pouvons aussi les résumer comme le **grand brahmane Saraha** :

Laisse être la pensée et l'attachement aux contenus de la pensée - aux objets - et tu resteras alors comme un petit enfant, insouciant comme un petit enfant, simplement dans cette saisie ouverte du frais maintenant.

Il dit aussi

Cet esprit - ce que nous appelons l'esprit - ne peut pas être saisi extérieurement, être vu, il ne peut pas non plus être vu intérieurement, nous ne pouvons pas le saisir par la pensée, et il ne devient pas non plus ce que nous pensons - il ne peut donc tout simplement pas être saisi par les processus de pensée. Je chante ce chant du sommet du vajra sur le fait de rester naturel".

Tout cela devrait être une répétition pour la plupart d'entre nous ; je résume encore une fois :

Il va de soi que nous tirons des leçons du passé et qu'il y a bien sûr des moments dans notre journée où nous réfléchissons à ce que nous avons vécu et où nous en tirons des enseignements.

Mais cela ne s'applique pas au temps de méditation proprement dit. C'est différent. Lorsque nous disons : "Je médite maintenant", nous ne contemplons pas nos actions - ce que nous avons entendu, ce que nous avons pensé, ce que nous avons fait ; nous ne contemplons pas ce qui a déjà été. Même pas la pensée qui vient de passer. Pas même ce qui vient d'être. Car cela aussi, c'est traîner, c'est 'refaire' ce qui est déjà parti depuis longtemps.

Nous voulons être pleinement présents lorsque nous méditons. Le passé est terminé, il ne sert à rien d'y penser. Cela est considéré ici comme une perte de temps évidente. Notez bien qu'il ne s'agit pas d'apprendre du passé, ce qui est une pratique du Dharma tout à fait consciente à un autre moment - nous ne l'appelons pas alors méditation Mahāmudrā.

Dans la méditation Mahāmudrā, nous sommes totalement détachés de ce qui apparaît maintenant et se développe dans le prochain maintenant. C'est pourquoi ce qui est encore là maintenant disparaît : cela disparaît toujours dans la mesure où le nouveau apparaît.

Pas d'attachement, pas du tout de répétition et de vérification rapides, et pas de "Qu'est-ce qui vient de se passer ?" et "Quelle était cette pensée, à quoi ai-je pensé à l'instant ?" - non, rien du tout. Ni le passé lointain, ni le passé de la dernière milliseconde - rien de tout cela ne vaut la peine de recevoir une attention supplémentaire. Je vous demande, lorsque vous méditez de cette manière, d'être très radicaux à ce sujet.

Lorsque nous nous asseyons le soir et que nous réfléchissons à notre journée, nous n'appelons pas cela de la méditation Mahāmudrā, mais nous contemplons comment la journée s'est déroulée, ce qui aurait pu être mieux ; nous nous préparons pour le jour suivant. C'est une situation très différente. Nous ne devons pas mélanger les deux. Il est important de savoir ce que nous faisons et quand. Sinon, nous ne développons pas cette possibilité radicale d'être pleinement présent à tout moment.

Il en va de même pour le présent. Cette non-considération de ce que nous vivons maintenant signifie que nous renonçons, dans ce que nous vivons maintenant - où nous sommes assis l'un en face de l'autre, vous en train d'écouter, moi en train de parler - à laisser se dérouler tout discours supplémentaire : "J'aime, je n'aime pas ; c'est comme ça..." ; nous renonçons à tout ce supplément, à tout le cirque de ce qui nous fait sortir de l'expérience immédiate. Là encore, il s'agit simplement d'une distraction.

Quand nous sommes dans la méditation Mahāmudrā - nous ne le sommes pas maintenant, vous êtes maintenant dans l'étude, dans l'écoute et un peu dans la contemplation - vous vous trompez sur ce que je suis en train d'expliquer. Pendant que je le raconte, vous ne vous contentez pas d'écouter, mais vous êtes déjà un peu dans l'application. Mais c'est une contemplation ; nous ne sommes pas maintenant dans la méditation Mahāmudrā.

Si nous nous plongeons dans la méditation du Mahāmudrā, nous laisserions immédiatement tomber tout ce que nous venons d'entendre et nous ne soumettrions plus ce qui se passe maintenant à nos désignations d'observateurs - pas de jugements, pas le trouver bon, pas le trouver mauvais. Tout cela est à nouveau un processus d'attachement. Il ne s'agit alors que de ressentir la véritable nature de ce qui est en train de se passer.

Il en va bien sûr de même pour l'avenir. Nous ne nous asseyons pas en méditation pour spéculer sur ce qui va se passer dans un instant, sur ce qui va se passer après la séance de méditation, sur ce que je vais être dans le futur ou sur la manière dont une situation va se développer dans le futur. Nous laissons tomber tout cela - ces spéculations, ces réflexions sur ce qui n'est pas encore -. Là aussi, nous sommes radicaux. L'avenir sera de toute façon différent de ce que l'on pense. Il ne sert à rien de s'en préoccuper maintenant.

C'est très différent de s'asseoir et de développer, par exemple, une vision pour un projet ou de réfléchir à la manière dont nous souhaitons organiser les choses à l'avenir - il s'agit alors à nouveau de réflexion et de contemplation. C'est différent. Il est important que nous soyons clairs et que nous ne mêlions pas les deux.

Nous devons savoir à tout moment ce que nous faisons - et *être capables de le faire*. Cela signifie que la plupart des gens sont capables de réfléchir - peut-être pas de manière très constructive, mais tout de même. La réflexion et la projection dans l'avenir se font toutes seules, l'évaluation du présent se fait également toute seule et *le running commentary*, le commentaire automatique en continu, fonctionne également très bien - nous n'avons pas besoin de nous y entraîner pour le moment. Nous pouvons certes encore nous exercer à cela, afin de devenir un peu plus sages et compatissants, mais tout cela est superflu lorsque nous méditons.

Ce sont ces excès - cette pensée dissipée, discursive, alimentée par la névrose du moi, par la faim et la soif de penser. Chacune de ces pensées, chacun de ces mouvements sert, à un niveau presque secret, à s'affirmer. Et c'est précisément ce que nous laissons tomber. Ne plus s'affirmer en pensant au passé, au présent et au futur. Nous ne nous attardons pas sur nos opinions, sur notre biographie, sur nos visions, sur les expériences que nous avons faites, mais nous sommes simplement là.

Nous ne méditons pas, c'est le quatrième point. Cela signifie que nous ne produisons pas de méditation sur la vraie nature des choses ou que nous ne produisons pas de conscience de la nature inerte.

Et nous n'analysons pas si nous l'avons bien fait, si c'est le fait de rester dans la nature des choses ou non - toute cette analyse pour savoir si je le fais bien ou non, nous la laissons aussi de côté.

Car cette méditation et cette analyse ne sont que des mécanismes destinés à cimenter l'égocentrisme. Nous maintenons ainsi subtilement l'identification dont nous souhaiterions nous libérer.

C'est pourquoi la seule instruction positive qui reste est : "Reste naturel", c'est le sixième Dharma de Tilopa. Ce "demeure naturel" est si terriblement simple que notre égocentrisme n'a rien à quoi se raccrocher. En tant que débutants, nous le cherchons désespérément : Qu'est-ce que c'est maintenant ?

Qu'est-ce que ça fait de rester naturel ? Et nous ne le découvrons que si nous laissons tomber les cinq premiers. Ce qui reste alors, c'est cela.

Pourquoi les six Dharmas de Tilopa sont-ils si importants pour la méditation ?

Ces six Dharmas de Tilopa ne seront jamais assez expliqués. Ils sont probablement les instructions de méditation les plus importantes qui existent. Je les ai très intensément pratiquées à l'époque, et j'y reviendrais encore si elles n'étaient pas déjà si intégrées.

C'est la chose la plus importante. Faites-le sérieusement ! Ne perdez pas votre temps à tergiverser et à ne l'appliquer qu'à 50 %. Si nous appliquons cela juste 'un peu', nous empêchons l'apparition de tout fruit, parce que nous pensons toujours que "évaluer un peu ne fait pas de mal, réfléchir un peu à ce qui vient de se passer ne fait pas de mal, planifier un peu l'avenir ne fait pas de mal - et je peux faire tout cela tout naturellement". Nous n'entrons pas dans le Mahāmudrā. Dans ces cinq domaines d'omission, il faut être radical.

Vous remarquez alors qu'un espace d'une telle simplicité s'ouvre, si simple et si naturel que les philosophes ne peuvent pas l'imaginer. Peut-être que l'un ou l'autre en a fait l'expérience ; mais cet espace de non-pensée, où les mouvements spirituels peuvent apparaître mais se dissiper immédiatement, où il n'y a personne qui fait quoi que ce soit et où la vie continue quand même - cet espace n'est pas familier à la plupart. C'est là que se produit l'éveil.

C'est pourquoi il s'agit de la merveilleuse méthode spécifique pour le faire exactement. Dans l'*Océan du sens ultime* du 9e Karmapa, notre "Bible bleue", cette instruction est enseignée en détail.

"Ne pas méditer" signifie méditer sans "faire" mentalement

Je suis en haut de la page 322, où Saraha demande dans la deuxième citation

Si nous nous libérons maintenant de la concentration méditative - c'est-à-dire de l'effort lors de la méditation, également de l'effort pour rester focalisé - qu'est-ce qui est pratiqué en fait, **qu'est-ce qui est contemplé ?**"

Śavara, Saraha junior, explique :

C'est donc maintenir éveillé dans les trois temps - passé, présent et futur - **l'être inhérent libre de tous les extrêmes, sans une action mentale** - pas sans *mental activity*, donc pas qu'il ne se passe rien, mais ce n'est pas un 'faire', un faire mental. **C'est ce que nous appelons alors la méditation.**

Ainsi, la méditation - qu'elle soit passée, présente ou future - consiste toujours à demeurer dans cet être naturellement inhérent - ce qui s'ouvre naturellement -, libre de toute fabrication, action ou faire. C'est ce que l'on entend ici par méditation Mahāmudrā, c'est-à-dire par méditation proprement dite.

Ne pas méditer' signifie ici que nous ne méditons pas sur - ou à propos - **de quoi que ce soit qui serait une représentation mentale**, un objet de l'intellect, c'est-à-dire un objet de la représentation - **quelque chose qui a des caractéristiques ou quelque chose sans caractéristiques.**

Pour quelque chose qui a des caractéristiques, je vais prendre l'exemple de Tchenrézi : au moment où nous visualisons Tchenrézi dans la méditation, nous avons une méditation avec des caractéristiques. Il y a quelque chose à voir, et les caractéristiques de Tchenrézi - par exemple les quatre bras - déclenchent des associations avec les quatre qualités incommensurables.

Ce n'est pas encore une méditation Mahāmudrā. C'est un pont. Lorsque Tchenrézi fusionne en nous et que nous restons libres de toute dénomination, c'est là que la méditation Mahāmudrā peut apparaître. C'est pourquoi la fusion est toujours si importante. Après avoir trouvé un état d'esprit bénéfique grâce à de tels ponts, la phase de fusion est la plus importante - là où nous voulions en fait arriver avec le pont.

Mais nous pouvons le faire à tout moment. Comme le disait Guendune Rinpoché en tibétain : "*kétchik kétchik*" - c'est-à-dire "d'instant en instant". Nous laissons la visualisation se produire, mais nous ne la retenons pas, et elle se dissout toujours ; et dans ces moments où elle se fond toujours avec nous - se refond dans l'esprit - nous sommes conscients que tout cela n'a pas de substance. C'est la méditation Mahāmudrā.

Ce n'est donc pas l'attachement avec tension - que je pense devoir méditer Tchenrézi ou Tara en continu, et que je m'efforce de les voir de manière stable devant mes yeux intérieurs. C'est la pleine conscience ou la conscience avec focalisation et effort. C'est la première forme de conscience, parmi les quatre que nous avons apprises.

Lorsque nous prenons conscience que ce que nous visualisons n'a absolument aucune substance et que cela n'a aucune importance si cela se dissout - que cela peut tout aussi bien renaître, que toutes ces choses sont comme des dessins dans le ciel - nous entrons alors dans la deuxième forme de conscience : la conscience de la nature vide de toutes choses.

Si cela se produit alors spontanément, sans effort, nous sommes dans la troisième forme de conscience, où une connaissance intérieure réelle, une reconnaissance de la nature du mouvement mental se produit. Nous ferions la même chose avec les pensées émergentes. Quelles que soient les expériences sensorielles qui apparaissent dans l'esprit, nous les accueillons dans cet état d'esprit ouvert, où tout se libère de lui-même. Cela devient alors la méditation Mahāmudrā - c'est ce que nous entendons par là.

Il n'est pas vraiment exempt d'activité mentale, mais il est exempt d'action mentale. Il y a des mouvements dans l'esprit, mais ils ne jouent aucun rôle, ils ne reçoivent aucun commentaire ; il n'y a pas de saisie ou d'aversion à leur égard. Ils apparaissent - et de même que l'espace céleste ne se soucie pas des nuages ni des satellites qui y tournent, de même notre vaste esprit ne se soucie pas des contenus qui y apparaissent.

C'est quelque chose que nous devons apprendre afin de pouvoir l'utiliser quand nous en avons besoin. Maintenant, par exemple, je ne lâche pas au milieu d'une phrase l'attention qui noue le fil rouge de l'enseignement. J'ai besoin de cette attention, elle est nécessaire. C'est ce qui fait la continuité de l'expérience - pour vous aussi -, l'intelligibilité de l'enseignement. Mais quand je médite, je ne tisse pas de tels fils continus.

Si nous réunissons ces deux éléments, nous apportons la même détente, cet être totalement ouvert, avec la précision de l'action. Nous sommes alors dans une action continue, mais sans nous identifier et sans qu'il y ait en même temps des commentaires bruyants du genre : "Tu as bien fait" ou "Qu'est-ce qu'ils pensent encore ?" ou "C'était quoi déjà ?" - que je me commente et me remette en question intérieurement pendant que je parle, etc. Tout cela a disparu, nous n'en avons pas besoin ; c'est aussi superflu que de méditer.

La seule chose nécessaire est de réaliser l'action. C'est la seule chose. C'est ce que nous avons appris en méditant, en n'agissant pas *pour le moment*. Et ensuite, nous avons la même attitude de base détendue *pendant que nous agissons, pendant que nous parlons, pendant que nous pensons*. Tout ce qui est superflu disparaît.

Si nous cherchions quelque chose qui soit sans caractéristiques - sans caractéristiques, ce serait par exemple méditer sur la nature vide de l'être, ce serait une méditation sur une qualité ; ou je médite maintenant la bienveillance ou 'aussi vaste que l'espace' - ce sont des méditations sans caractéristiques.

Bien que cela n'ait pas de caractéristiques, il s'agit à nouveau d'une focalisation sur quelque chose que nous avons l'intention de faire. Et ce n'est pas non plus du Mahāmudrā.

Toutes ces focalisations lors de la méditation mènent à ce qu'il appelle ici une "activité mentale" - cette attention, cette direction - qui aboutit à nouveau à ce qui est perçu et à ce qui perçoit, à la séparation dualiste de l'expérience.

C'est aussi ce que dit le grand brahmane Saraha :

Kye ma. - Aïe - Ne dis pas que l'ainsité est présente dans la méditation sans un noyau d'essence propre. Si tu perçois un contenu de méditation et un méditant, c'est la dualité. L'esprit qui s'attarde dans la dualité saisissante rejette la Bodhicitta. Les gens qui pratiquent ainsi se trahissent eux-mêmes.

Apparemment, Saraha pensait à des gens qui venaient le voir et lui disaient : "Je médite sur la sobriété", "Je médite sur la Prajñāpāramitā", la sagesse transcendante. Il dit : "Oh, mon Dieu ! Si c'est le cas, alors la sobriété ou la sagesse transcendante - la connaissance de la vacuité - est devenue l'objet de ta méditation. Il y a alors immédiatement un *JE*, un percevant qui médite sur quelque chose de perçu. Cela signifie qu'avec ta belle méditation sur la vacuité, l'ainsité ou la sagesse, tu cultives simplement des états d'esprit dualistes. Laisse tomber, s'il te plaît, parce que par ce que tu fais là, tu donnes un coup de pied à la Bodhicitta qui est inhérente à ton esprit".

Je vais vous expliquer cela : La Bodhicitta sous une forme simple se manifeste en nous comme la confiance en notre propre nature fondamentale et en la nature fondamentale de tous les autres êtres vivants. La Bodhicitta reconnaît la nature de bouddha en nous-mêmes ainsi que dans les autres et sait que l'éveil est déjà inhérent à chacun.

Si nous pensons devoir faire quelque chose pour cela - par exemple, qu'il se manifeste davantage lorsque nous méditons sur la sobriété - cela exprime en fait un doute profond sur le fait qu'il soit vraiment inhérent. Nous pensons que nous devons faire quelque chose pour cela, que nous devons le créer.

Mais non, nous n'en avons justement pas besoin. L'expérience montre que c'est précisément cette méditation sur le contenu - sur quelque chose dont nous pensons qu'elle serait nécessaire en plus - qui nous empêche de faire l'expérience de la nature fondamentale de notre être, et qui exprime notre méfiance - que nous n'avons pas vraiment confiance dans le fait que notre vraie nature est effectivement notre vraie nature. Ce n'est que du bout des lèvres. Nos efforts de méditation montrent que nous n'y croyons pas encore tout à fait ; que nous pensons toujours que nous devons faire quelque chose.

J'ai maintenant parlé du point de vue du Mahāmudrā. Je le vois sur certains visages ici : Certains d'entre vous sont un peu inquiets en ce moment. Ne le prenez pas si tragiquement. Vous pouvez vous battre aussi longtemps que vous le voulez avec cette méditation dualiste. Vous ne pouvez pas éviter de vous fatiguer, mais grâce à ces enseignements, vous finirez par vous arrêter.

Tous ces efforts pour méditer de cette manière font qu'à un moment donné, nous laissons tomber. Mais s'il vous plaît, ne laissez pas tomber la méditation, mais restez naturellement. Vous trouverez alors la méditation proprement dite.

Si vous utilisez des ponts/méthodes, veuillez les utiliser uniquement comme méthodes, et non comme une fin en soi :

Si vous utilisez Ānāpānasati, c'est-à-dire la culture de la conscience avec la respiration, ne vous attachez pas à la respiration, mais lâchez-la quand l'être naturel se révèle. Si vous utilisez des visualisations, utilisez-les comme des ponts pour entrer dans des états d'esprit ouverts - et quand vous y êtes, lâchez-les, ne vous y accrochez pas. Si vous utilisez des asanas ou des prosternations comme ponts pour entrer dans un état d'esprit ouvert et frais, une fois que vous y êtes, ne faites rien de plus. Il n'y a rien à améliorer. Laissez les choses se faire.

Donc, quelle que soit la méthode et la pratique dualiste que nous avons, elles sont appropriées comme ponts : Lorsque nous avons dépassé le zénith du pont, le point culminant, et que nous entrons dans le domaine où les choses continuent alors d'elles-mêmes - s'il vous plaît, cédez alors. Laissez la pratique, c'est-à-dire votre nature fondamentale, se dévoiler d'elle-même.

Il suffit de faire un effort jusqu'à ce que nous atteignons le sommet du pont. Nous avons besoin d'un peu d'effort, d'un peu de méthode - et alors un espace s'ouvre. Ensuite, on lâche prise, on glisse vers le simple fait d'être présent.

Par exemple, pour les prosternations/flexions : Oui, cela demande un effort. Mais veuillez toujours à entrer dans le courant naturel du cœur comme expression de l'abandon, comme expression de la confiance ; que vous remarquiez que vous n'avez rien à prouver à personne.

Entrez dans ces prosternations - et à un moment donné, vous réalisez : maintenant, asseyez-vous simplement. Et ensuite, s'il vous plaît, ne faites plus rien, laissez simplement être. Avant cela, nous pouvons encore laisser la visualisation se fondre en nous comme un pont supplémentaire pour nous reposer dans la confiance que tout est déjà là, que le Bouddha médite en nous - et ensuite nous laissons le Bouddha méditer en nous.

Cela vaut pour toutes les pratiques - quelle que soit la pratique que vous faites.

Saraha dit aussi

L'esprit qui ne médite pas et qui est libre d'un contenu de méditation est libre de tout noyau d'être. C'est la forme la plus élevée de méditation, l'ultime, libre d'espoirs et de craintes, c'est l'esprit vajra - l'esprit vajra indestructible.

Vajra signifie ici quelque chose comme 'indestructible'. C'est l'esprit de tous les bouddhas.

Saraha junior, Śavara, dit :

Les courants d'esprit non réalisés n'ont rien sur quoi méditer. Et les courants d'esprit réalisés n'ont ni objet de méditation ni méditant, tout comme l'espace ne peut pas contempler l'espace.

La première phrase signifie : puisque ceux qui ne sont pas encore réalisés ne savent pas encore de quoi il s'agit, ils n'ont rien sur quoi méditer. Puisque les personnes réalisées savent de quoi il s'agit, elles n'ont pas non plus de quoi méditer, car il n'y a pas de méditant ni de méditation.

Donc, c'est bonnet blanc ou blanc bonnet - nous avons la même pratique. "De même que l'espace ne peut pas contempler l'espace". Ou aussi simplement que la vision n'a pas besoin de celui qui voit, que l'audition n'a pas besoin de celui qui entend, etc.

Nagarjuna a illustré tout cela par l'exemple de la marche : Faut-il un marcheur pour marcher ? Et qu'en est-il du marcheur lorsque le corps s'assoit - le marcheur devient-il alors un assis ? Le marcheur devient-il un penseur ? Et dans la marche, y a-t-il un marcheur et aussi un penseur ? Rien qu'en pensant à ces choses, vous vous rendez compte à quel point c'est absurde.

Tout cela, ainsi que des processus complexes, se déroule merveilleusement bien grâce aux nombreuses forces qui sont actives en nous. Et aucune de ces forces qui mènent à une décision - par exemple si je vais à droite ou à gauche - n'a quelque chose de permanent.

Depuis les décisions les plus simples, à savoir si je me lève ou si je reste assis ou si je vais à droite ou à gauche, jusqu'aux décisions complexes, comme la manière dont j'organise mon avenir, si j'accepte ou non le contrat, etc. - même ces décisions complexes ne reposent pas sur une instance de quelqu'un que l'on pourrait trouver ou d'un moi qui prend ces décisions. Mais une somme de mouvements de l'esprit, de forces intérieures, fait qu'une décision se dessine intérieurement.

C'est la somme de ces forces qui conduit à la clarté ou à l'ambiguïté, ou à agir à partir de la connaissance ou de l'ignorance, ou à partir des émotions - c'est la somme de ces forces qui est responsable des décisions, et non pas une instance solide du moi, que l'on pourrait ensuite rendre responsable du genre : "J'ai pris de mauvaises décisions, *tu as pris* de mauvaises décisions". Cette instance du moi, au moment où nous nous adressons à elle, est déjà une autre, a déjà évolué.

Néanmoins, on peut demander des comptes à des courants d'esprit, mais il vaut mieux ne pas le faire en pensant que c'est toujours le même qui se tient devant nous.

Virupa dit - également un très célèbre Mahāsiddha d'Inde :

Dans l'immensité de l'être de l'esprit, il n'y a rien qui soit 'ceci'. C'est pourquoi il n'y a pas d'objet de méditation ni de méditant.

Ce mot *this* en anglais - cela, ceci' - a été utilisé dans le langage du Mahāmudrā par Saraha et d'autres, pour dire par exemple parfois : "Méditez simplement cela " - et le cela n'est pas expliqué davantage. Le cela est la somme de l'expérience présente.

Mais cette expérience actuelle n'existe pas en tant que 'cela'. Nous ne le découvrons qu'en lâchant tout le reste et en le remarquant : L'expérience se déroule tout le temps, et c'est exactement 'ça'. Mais nous ne pouvons pas dire qu'il existe en tant que quelque chose. Ce n'est pas quelque chose, c'est cette expérience qui se déploie. Mais nous ne pouvons pas non plus dire qu'il n'existe pas ou qu'il n'est pas là, parce qu'il est vécu. Il est libre de ces extrêmes.

J'ai oublié d'expliquer dans une citation précédente ce que l'on entend par cette liberté par rapport aux extrêmes : libre des positions extrêmes "il y a quelque chose" - existence - ou "il n'y a rien" - non-existence - ou toute combinaison des deux. 'Cela' n'est même pas quelque chose. C'est ce que Virupa veut dire ici.

Il se réfère à d'autres expressions du Mahāmudrā selon lesquelles ce fameux 'cela' sur lequel il faut méditer – cette ainsité - ne peut être trouvée nulle part. Il n'y a pas d'ainsité, on ne peut pas la trouver. C'est une qualité de l'être, la simplicité pure. Mais il n'y a pas non plus de simplicité, car la simplicité vit aussi du contraste avec quelque chose de complexe. L'ainsité n'est aussi qu'une description du fait que nous sommes enfin complètement détendus dans l'expérience. Et cet éveil dont nous parlons toujours n'existe pas non plus en tant que quelque chose. C'est juste ce simple fait d'être, qui ne peut pas être capturé par des mots.

"Ne pas analyser" - la vraie nature est au-delà des dénominations

'Ne pas analyser' signifie qu'en restant dans le Mahāmudrā, dans cette dimension où toute pensée discursive, toute complication - s'est calmée, nous n'examinons pas et n'analysons pas encore. Si nous le faisons, nos efforts intellectuels - nos efforts avec le mental - produiraient simplement des phénomènes dualistes et nous ramèneraient à cette implication avec les caractéristiques - à nommer les caractéristiques.

C'est la fin de l'acte de philosopher. Philosopher ne mène pas à la reconnaissance de la nature de l'esprit. Il faut y mettre fin pour que l'espace puisse être vécu - tel qu'il est. Et ce qui est vécu échappe toujours à la description par les mots, quelle que soit l'habileté avec laquelle la tradition est devenue capable de le décrire au cours de ces deux mille ans. Tous sont conscients qu'aucun de ces mots ne peut réellement le décrire.

Nous avons aussi besoin de ces mots comme ponts pour attirer l'attention sur ce point : Il y a une dimension de l'expérience qui rend totalement libre et heureux. Découvrez-la pour vous, n'essayez pas de la saisir. Elle est toujours là, vous pouvez vous y fier. Elle est la vraie nature de notre être, mais elle ne peut pas être retenue. Elle est voilée par toutes les tentatives de saisie - et se révèle dans toute sa fraîcheur et sa clarté dès que nous sommes hors de la saisie.

C'est ce qu'explique le grand brahmane Saraha :

L'essence immaculée, non corrompue par les extrêmes - c'est-à-dire par la vision de l'existence et de la non-existence - n'est pas un objet d'analyse. Son essence est originellement pure. Si tu analyses, un serpent venimeux te mordra. C'est tout.

Il dit aussi :

Lorsque nous examinons - *analysons* - l'esprit en vue de déterminer s'il est Un - c'est-à-dire un esprit unique ou un esprit à plusieurs moments - cela permet au rayonnement de l'esprit de s'éteindre et de poursuivre le processus du devenir - c'est-à-dire de prolonger le processus du devenir saṃsārique. Ceux qui descendent consciemment dans cette fosse méritent notre compassion.

C'est maintenant la compassion des yogis pour les érudits - les 'seulement érudits' sans réalisation personnelle, qui descendent dans le gouffre de l'analyse conceptuelle. Ils méritent notre compassion parce qu'ils cherchent en fait le bonheur, mais au mauvais endroit.

L'esprit qui n'analyse pas s'attarde comme l'espace. Mais l'espace n'a pas de lieu où le trouver. Il est au-delà des dénominations. Il n'y a aucune raison - il n'y a aucune nécessité - d'examiner ou d'analyser l'esprit libre.

Śavara dit :

L'esprit d'analyse enchaîne l'esprit réel.

Virūpa dit

La vraie nature est 'inexprimable'. La véritable nature est au-delà de tous les phénomènes qui émergent de manière dépendante. Ils ne peuvent être étudiés et analysés, et aucun exemple ne peut les mettre en évidence - la vraie nature et la vraie essence de notre esprit.

Petite parenthèse : comment se déroule la méditation Mahāmudrā ?

La question vient de se poser : Une méditation Mahāmudrā ne peut pas être guidée, n'est-ce pas ? Ce serait comme si nous pouvions nous guider nous-mêmes - ce n'est pas possible. Il s'agit de ne pas guider quoi que ce soit. Je ne peux donc pas faire de méditation Mahāmudrā avec vous.

On appelle ce substitut *pointing out instructions*, c'est-à-dire des instructions qui suggèrent la nature de l'esprit. Ces allusions, ces mots ou ces symboles utilisés, comme un miroir ou un bijou ou l'espace - ce sont de tels ponts.

Le Mahāmudrā proprement dit se trouve de l'autre côté du pont. C'est alors à l'intuition de notre propre flux mental de tomber pour ainsi dire dans le Mahāmudrā - de passer de l'autre côté du pont et de ne plus s'attacher à ce que l'on vient d'entendre, au pont, à la méthode, aux mots, mais de sentir au-delà des mots ce dont il s'agit réellement.

"Demeurer naturellement" - l'esprit pur ne doit pas être modifié

La suite se trouve en bas de la page 323.

Rester naturel" signifie rester dans la nature de l'esprit, dans la nature fondamentale, l'ainsité, quel qu'elle soit, sans aucun artifice. Ne pas le faire corromp - gâte - l'état d'esprit naturel avec des constructions intellectuelles, donc avec des représentations conceptuelles, avec quelque chose d'artificiellement produit.

Le grand brahmane (Saraha) déclare :

Reste naturel : sois ce que tu es. Le fruit est présent sans entrave dès le début en toi-même".

Le fruit - le résultat de notre pratique auquel nous aspirons - est déjà là où nous avons l'idée d'y aspirer. Il nous habite déjà, ce n'est pas un fruit qu'il faut obtenir d'une manière ou d'une autre, c'est juste quelque chose qui doit être mis à nu.

Il dit aussi

Ne gâche pas l'esprit naturellement pur par une concentration méditative. Tu résides déjà dans une grande joie - dans la béatitude -, alors ne te tourmente pas.

Saraha le Jeune, Śāvāra, explique

L'esprit naturellement pur n'a pas besoin d'être modifié. Ne le saisis pas, ne le lâche pas, laisse-le simplement tel qu'il est.

Laisser - permettre, laisser couler - laisser tout simplement.

Virūpa enseigne :

Il faut cultiver l'être naturel, libre de tout attachement. Ne renonce à rien, ne pratique rien, ne fixe rien, ne pratique rien, ne bloque rien. Très détendu, confortable, cultive ta propre nature. C'est l'état d'être suprême authentique.

Maitrīpa dit :

Passer du temps dans la nature sans artifice, dans l'être naturel.

Ces méthodes pour faire demeurer l'esprit contiennent la plupart des points clés pour être continuellement conscient de la nature de l'esprit sans être distrait, et sont de merveilleuses méthodes pour reconnaître définitivement la nature des phénomènes.

Tilopa dit :

Ne pensez pas, ne réfléchissez pas, n'analysez pas, ne méditez pas, ne faites rien, ne tombez pas dans l'espoir ou la crainte. Toutes les formes mentales de l'attachement se libèrent dans leur propre nature - dans leur propre être - et demeurent ainsi directement dans le Dharmatā originel - dans la nature originelle de toutes choses.

Je vais encore développer un peu cette dernière remarque, car elle est très importante. Ce qui nous pose des problèmes, ces processus mentaux d'attachement, se libèrent dans leur propre nature et nous conduisent *directement* dans cet être-là, dans le Mahāmudrā. Donc ce avec quoi nous nous débattons, quel qu'il soit : si nous le laissons tel qu'il est, le Dharmatā, la nature de tous les phénomènes, s'ouvre à nous.

Je fais le vœu que nous puissions *tous* utiliser cela : que précisément ce qui nous tourmente, si seulement nous le laissons faire, se libère dans cette nature fondamentale dont il s'agit, qui est la nature de notre propre esprit. C'est absolument merveilleux.

Vous pouvez crier intérieurement *JE* à haute voix et même y croire. Laissez ce cri du moi se dissoudre dans sa propre nature ou voyez-le tel qu'il est réellement - et vous serez au cœur de la nature de tous les phénomènes. Il ne dérange pas. La plus forte saisie, la plus forte aversion - rien ne dérange vraiment. Il est, dans sa vraie nature, exactement la même nature d'esprit que tout état d'esprit bénéfique merveilleux, que toute connaissance du Dharma. La nature de l'esprit ne s'améliore pas, que l'on réalise quelque chose ou que l'on s'empêtre.

C'est ce qui a été signifié ici avec cette phrase, que ces formations spirituelles adhérentes se libèrent à leur propre endroit, dans leur propre nature.

Méditation

--

Des pensées peuvent surgir, des processus mentaux quelconques. Nous ne leur accordons aucune attention. Ils ne sont tout simplement pas importants. ---

Nous allons peut-être jeter un coup d'œil rapide pour voir si nous sommes encore fraîchement présents ou si nous traînons quelque part dans une bulle. ---

Quoi que nous vivions en ce moment, c'est la vraie nature de tout cela. -

Et tu le reconnais mieux quand tu n'interviens pas, quand tu ne t'y attaches pas, quand tu le laisses entièrement à lui-même. --

Et maintenant -

Et aussi maintenant. -

Rien de mystérieux, rien de spécial.

Explications complémentaires sur la nature fondamentale de notre esprit

Je voudrais attirer votre attention sur le fait que la vie s'est poursuivie d'elle-même au cours de la dernière petite demi-heure. Les expériences de l'être se sont simplement poursuivies, nous n'avons pas eu besoin de faire quoi que ce soit pour cela.

Pendant tout ce temps, tout ce que nous avons vécu s'est aussi immédiatement dissous, sans que nous ayons fait quoi que ce soit pour cela, tout simplement par lui-même.

Pendant tout ce temps, nous étions aussi plus ou moins conscients - tout seuls. Certains se sont peut-être un peu assoupis, puis sont revenus - et voilà que la conscience était à nouveau là. C'est inévitable.

On ne peut pas empêcher le vécu de se poursuivre, on ne peut pas empêcher le vécu de se dissoudre dans le vécu suivant, on ne peut pas empêcher le vécu d'être vécu, c'est-à-dire la perception de la conscience. Tout cela est lié à la nature fondamentale de notre esprit. Elle est là.

Elle ne se soucie pas du tout de savoir s'il y a un moi, deux moi ou cinq moi - ou pas de moi du tout. Cela ne fait aucune différence. Ce que l'on appelle l'égoïsme ne sont que des forces qui masquent cela, parce que nous sommes tellement focalisés sur un soi-disant quelque chose, séparé de tout le reste - mais en fait, cela ne change absolument rien à la nature de l'esprit. Nous n'avons donc pas non plus besoin de lutter contre cela. Il suffit de laisser faire et de ne plus s'en servir, et cette complication finira par se dissoudre.

D'ailleurs, la plupart d'entre vous étaient probablement en route avec très peu d'attachement au moi, pour ainsi dire 'épuisement par les concepts' : tant de choses entendues et ensuite complètement épuisées. Quelle chance - ne plus devoir écouter, ne plus devoir penser...

Elle est déjà là, la nature fondamentale dont nous parlons toujours. Elle est là. Maintenant. Toujours. Tout le temps. Elle était là tout à l'heure - peut-être un peu moins, masquée par l'activité, par l'écoute, par la pensée - mais elle est là aussi maintenant, en écoutant et en pensant.

Remarquez-vous une certaine fraîcheur qui revient en restant si détendu ? Ce serait un beau signe. Rester dans la nature fondamentale de l'esprit est très rafraîchissant. C'est si simple, si naturel et vraiment rafraîchissant.

JOUR 5

Nous sommes en haut de la page 325 et nous y arrivons maintenant :

ii) L'explication d'autres méthodes célèbres de demeurer dans la nature de l'esprit

C'est ainsi que Gampopa présente dans ses *Lectures du Dharma : Sur les bienfaits illimités*, quatre méthodes :

Quand tu regardes la nature de l'esprit : laisse l'esprit se détendre. Reste frais et dispos. Reste libre. Détends-toi.

Ça a l'air bien, non ? Détendu, frais, libre et détaché : nous allons maintenant passer en revue ces quatre-là l'un après l'autre.

Reste détendu

Qu'entend-on ici par *leu pa* - c'est-à-dire par 'détendu' ?

‘Reste détendu’ : En effet, savoir comment détendre l'esprit est une méthode très profonde et subtile pour couper toutes les idées erronées concernant la nature de l'esprit et sa nature non artificielle.

Gampopa dit à ce sujet

La meilleure relaxation est la meilleure méditation.

Bien sûr, nous aimons entendre cela et nous pensons déjà savoir de quoi il s'agit. Mais je suppose que nous ne le savons pas encore tout à fait. Il y a encore quelque chose à apprendre, sinon nous serions déjà arrivés à la meilleure des méditations.

Une détente moyenne mène à une méditation moyenne. Une relaxation faible entraîne une méditation moindre.

Il semble donc y avoir un lien direct entre le niveau de notre relaxation et la qualité de notre méditation.

Nous pouvons nous demander : comment en est-on arrivé là ?

Gampopa - ou plutôt, ici, Dakpo Tashi Namgyal - décrit le processus :

Si nous pouvons laisser les choses s'écouler, ...

Ici, en anglais, il est écrit *let go* : cela signifie lâcher la saisie de ce qui se présente à l'instant. Nous ne devons pas lâcher les choses - elles se dissolvent d'elles-mêmes ; nous les laissons s'écouler, nous les laissons suivre leur processus naturel. Ce que nous lâchons, c'est notre saisie - et nous nous détendons ainsi. Là où il n'y a pas de saisie, il y a un esprit détendu.

... nous nous détendons naturellement - et c'est là que le bât blesse - exactement dans ce qui apparaît ou se présente à l'esprit.

C'est ce que j'ai déjà essayé d'expliquer à de nombreuses reprises : que nous ne nous 'détendons' pas de ce qui se présente en ce moment. C'est le mouvement dans notre bulle intérieure : s'éloigner de ce qui est en train de se passer et s'installer ailleurs dans le calme.

Nous nous détendons dans ce qui est en train d'apparaître.

Supposons que la lumière m'éblouisse. Si je ne peux rien y faire, alors je me détends *dans* l'expérience. Si je me détends en allant ailleurs, cela signifie que j'ai besoin d'énergie pour maintenir cette bulle protectrice.

Ou lorsque nous voulons dormir, par exemple dans un camping où il y a beaucoup de monde. Maintenant, si nous appliquons cette instruction, nous pouvons nous détendre *dans* ce bruit de fond. Si nous essayons de nous en *éloigner*, nous créons une tension intérieure - et elle restera, même si nous trouvons le calme quelque part en orientant habilement notre esprit vers la respiration ou vers le corps. Mais nous avons essayé de nous détendre, de nous concentrer ailleurs. Nous n'avons pas vraiment intégré l'expérience stimulante.

D'autant plus si je ressens de la colère parce que je ne peux pas dormir et que d'autres sont si bruyants et ne font pas attention à moi. Il y a suffisamment de raisons pour que je sois en colère. Dans ce cas, je me détendrais dans la colère en cas de forte émotion. Ce n'est pas la même chose que de se détendre en s'éloignant de la colère.

Cela vaut pour toutes les émotions, pour toutes les expériences sensorielles. S'il vous plaît, emportez cela dans votre pratique. Cela fait une véritable révolution dans la pratique si nous ne comprenons plus la 'détente' comme une 'détente en s'éloignant', mais comme une 'détente en dedans'. Il y a peu de phrases dans la littérature où cela est aussi clair qu'ici.

Nous le faisons sans créer d'attentes.

L'attente ici serait que ce qui nous défie en ce moment disparaisse. Mais nous ne nous détendons pas dans la colère pour qu'elle disparaisse, mais pour la reconnaître dans sa véritable nature. Nous ne nous détendons pas dans les mouvements mentaux récurrents pour ne plus avoir de mouvements mentaux, mais pour sortir de l'emprise - qu'il y ait autant de mouvements mentaux, de pensées ou de sentiments qu'il y en a en raison de notre feu d'artifice karmique. Si nous faisons cela sans attendre, nous ne créons plus de tensions mentales.

Les différents processus de conscience s'apaiseront alors. Nous nous retrouverons au-delà des concepts - libres de tout concept - dans un calme très vaste. Si, à ce moment-là, la précision ou l'acuité de la conscience non née n'est pas interrompue, nous ferons l'expérience de la véritable nature de śamatha et de vipaśyanā - c'est-à-dire du calme mental et de la vision intuitive - dans leur inséparabilité. C'est la nature inhérente de l'esprit lui-même.

Dakpo Tashi Namgyal présuppose ici que nous avons bien lu et intégré le chapitre précédent. Il y était question de l'unité du calme mental et de la vision intuitive, de Shiné et de Lhaktong, de śamatha et de vipaśyanā. Il s'agissait de l'unité à la fois créée et présente de ce qui est supposé être le problème - le saṃsāra - et de la conscience intemporelle - la solution, l'éveil.

Nous pouvons considérer que notre capacité à percevoir avec précision ce qui apparaît maintenant dans l'esprit est śamatha ou calme mental. Cette précision de la perception vient d'un esprit calme et non dévié. Et la reconnaissance de ce qui est perçu dans sa véritable nature, qui a lieu en même temps - c'est la vision intuitive, la méditation de la vision, vipaśyanā, la vision pénétrante.

Notre capacité de vision pénétrante ne peut vraiment déployer toute sa force que si elle est mise en œuvre par un esprit non dévié. Le calme mental et la vision intuitive fonctionnent donc ensemble. Dans

un esprit très exercé, le calme mental extérieure n'est pas nécessaire. Le calme mental intérieur consiste à rester calme et détaché, quelle que soit l'activité de l'esprit.

Pour un esprit débutant, il faut une telle détente et une certaine réduction des activités mentales, un certain calme de l'esprit, même extérieur, pour pouvoir percevoir avec précision et toujours reconnaître la nature de ce qui apparaît. Le calme mental et la vision intuitive ne font alors qu'un.

Cela se passe en même temps. Nous ne devrions pas penser qu'il s'agit de deux moments de l'esprit, mais la reconnaissance a lieu au moment où l'on voit. Donc pas d'abord voir et ensuite reconnaître. Quand nous parlons de conscience intemporelle simultanée, cela signifie qu'au moment même où l'on perçoit, il y a déjà la conscience de la vraie nature.

Tout cela pour expliquer comment nous nous détendons. Vous remarquez que c'est un tout autre numéro que la détente orientée vers le bien-être. C'est une détente encore bien plus profonde que celle que nous ressentons après un bon massage ou un sauna. C'est une détente encore plus profonde, parce qu'il n'y a plus aucune saisie et parce qu'elle ne dépend plus d'expériences sensorielles agréables. Et elle est même vécue avec des expériences sensorielles stimulantes.

Le Grand Réalisé Zhang enseigne :

Lorsque votre esprit lâche prise et se détend, une expérience de clarté, libre de tout concept, se fait jour, comme le centre de l'espace céleste clairement ouvert. C'est le Dharmakāya, la claire lumière ou la clarté éclairante de l'esprit.

C'est aussi simple que ça. Lâcher prise, se détendre. L'esprit devient clair, les concepts cessent. L'attachement aux concepts cesse en effet, et c'est pourquoi d'autres concepts n'apparaissent plus. Ce fameux centre de l'espace céleste est un centre introuvable ; il n'existe pas. L'esprit se trouve dans la conscience vaste et sans centre ; dans le rayonnement naturel. C'est ce que l'on traduit ici par *luminosity*. Cela a été traduit auparavant par 'lumière claire', nous le traduisons maintenant par 'clarté éclairante'. Et c'est le Dharmakāya, l'expérience de l'éveil.

Le grand brahmane Saraha dit à ce sujet :

Quand l'esprit qui s'est noué, qui s'est empêtré, se détend, il est libre - pas de doute.

"Quand l'esprit empêtré se détend, il est libre - sans aucun doute". - cette citation apparaît environ trois fois chez le neuvième Karmapa dans *l'Océan du sens ultime*, tant cette citation est importante pour lui.

Des enseignants comme Guendune Rinpoché vont encore plus loin et décrivent la situation de la manière suivante : peu importe le nombre de nœuds dans lesquels l'esprit s'est emmêlé, peu importe l'intensité de la sensation - lorsque la saisie s'arrête, c'est-à-dire lorsque nous nous détendons, tous les nœuds se défont. Tout simplement parce que l'esprit s'écoule vers l'avant, vers l'expérience suivante. Comme rien n'est retenu, tout ce qui vient d'être vécu comme tellement emmêlé et noué se dénoue.

L'exemple indien est celui d'un serpent qui fait des nœuds de temps en temps. Lorsqu'il glisse ensuite vers l'avant, les nœuds se défont tout simplement. Pour ceux qui n'aiment pas les serpents, ce n'est peut-être pas un très bon exemple, mais c'est exactement ce qui se passe dans l'esprit.

Nous laissons faire. Nous laissons simplement l'expérience présente - 'maintenant' et le nouveau 'maintenant' - se dérouler. Nous n'avons pas besoin de nous préoccuper de défaire des nœuds. En ne nous identifiant plus à eux et en permettant d'entrer dans l'expérience suivante du 'maintenant', tout ce qui était avant se dénoue.

Nos schémas émotionnels d'identification font alors que nous nous sentons plutôt nus et ingénus sans nos nœuds, et que nous les récupérons rapidement pour enfiler notre 'chemise à nœuds'. C'est malheureusement le cas jusqu'à ce que nous puissions être simples, sans nous identifier à nos nœuds.

Nous aimons bien avoir quelques problèmes dans notre vie. Il y a forcément quelque chose qui ne va pas, sinon je ne serais pas moi. C'est ainsi que nous parvenons à créer de nouveaux nœuds, parce que nous allons de nouveau à la préhension.

Mais la solution est à notre disposition : Continuer à marcher, continuer à laisser couler. Laisser derrière soi ce qui vient de se passer, sans chercher à le saisir. Va de l'avant.

Je vais vous donner un exemple simple : Vous venez de vous faire insulter, quelqu'un vous a crié dessus très violemment, totalement à tort. Ne pas s'identifier, ne pas saisir, ne pas s'accrocher, simplement continuer à couler. Il n'y a en fait aucune raison pour que l'esprit soit assombri par cela.

Un autre exemple simple : Nous méditons et, tout chaud, nous nous souvenons d'une chose que nous avons complètement ratée. Il est trop tard pour y remédier - continuer à couler. Ne pas en rester là, ne pas se sentir coupable, honteux, se reprocher quoi que ce soit et faire toute la comédie. Ne plus rien changer - continuer à couler.

Il ne reste rien de ce qui était avant. Nous l'avons vu, nous l'avons accepté, nous continuons à couler. Le fait que cela devienne parfois de si longues histoires est lié à notre saisie et à rien d'autre. Il n'y a pas besoin de s'y attarder plus longtemps. Nous l'avons vu pleinement, nous l'avons perçu pleinement - et cela suffit.

Saraha continue de dire :

**Si l'esprit est empêtré, tu es enchaîné. Il peut être libéré - cela ne fait aucun doute.
Ce qui enchaîne les imbéciles libère les sages.**

Nous aimerions bien sûr nous ranger du côté des sages. Car nous pourrions prendre personnellement le fait d'être traités d'idiots. Mais en fait, cela nous concerne tous, moi y compris, chaque fois que nous nous identifions tout à fait inutilement, que nous nous attardons tout à fait inutilement sur quelque chose.

Quelque chose ne nous convient pas, quelqu'un ne se comporte pas comme nous le souhaitons, quelque chose nous fait mal ou nous blesse - c'est déjà difficile. Si en plus nous en faisons toute une histoire, nous faisons partie de ceux qui ne sont pas sages et qui en souffrent beaucoup.

C'est comme si nous nous faisons du mal à nous-mêmes : En plus de la souffrance que nous subissons déjà, il y a tout l'après, se rappeler sans cesse à quel point cela m'a fait mal, me faire des reproches à moi et aux autres, vouloir encore changer le monde, etc.

Nous pourrions nous en passer, ce serait plus sage. Nous serions beaucoup plus rapidement - c'est-à-dire immédiatement - en mesure d'être à nouveau en mesure d'agir de manière bénéfique dans ce monde à partir de notre cœur. Car tant que nous sommes empêtrés, notre capacité à être actifs et joyeux dans ce monde est limitée. Nous ne sommes pas tout à fait libres.

Nous pouvons l'exprimer ainsi de manière plus polie : Les personnes peu habiles s'identifient et sont ainsi enchaînées. Et les plus sages, dans exactement la même situation, savent comment lâcher prise et se détendre - et trouveront ainsi la liberté. Et une liberté de plus en plus stable. Car la capacité à lâcher

prise augmente à chaque défi dans lequel nous avons réussi à le faire. Le lâcher-prise devient de plus en plus facile. La non-identification devient de plus en plus facile à chaque expérience qui nous confirme à quel point cela fait du bien.

Tilopa dit :

Reste détendu dans l'être naturel intrinsèque sans artifice. Détends les liens et il n'y a aucun doute : tu es libéré.

Il poursuit :

Le soi-disant esprit est comme le centre de l'espace au-delà du fait d'être un objet de contemplation. Reste détendu dans cet état, dans cette dimension, sans rien abandonner et sans rien retenir. Lorsque l'esprit est libre de tout point de référence, c'est le Mahāmudrā. Si tu t'y habitues et te familiarises avec lui, tu réalises l'éveil insurpassable.

"Être sans points de référence, c'est le Mahāmudrā " signifie que les fixations du sujet et de l'objet sont détendues. Elles vont toujours ensemble.

Les points de référence ici sont : Moi comme point de référence, le sujet. Et tout le reste, comme point de référence pour le sujet, sont les objets de ma perception : moi et mes pensées, moi et mes perceptions, moi et mon éveil - tout cela doit être détendu. Détendre les points de référence signifie aussi détendre les sentiments du moi qui surgissent ou les relations du moi qui ne cessent d'apparaître.

Exerçons-nous à cela. On ne peut pas vraiment s'entraîner en un clin d'œil. Mais nous allons l'utiliser un peu pour nous en faire une idée.

[Méditation]

Réinstallez-vous de manière à pouvoir vous asseoir confortablement, de manière détendue et en même temps droite pendant un moment - de manière que l'esprit ait une chance de retrouver sa clarté naturelle.

Je vais probablement dire quelques phrases pendant la méditation. Mais faites confiance à votre pilote intérieur et laissez-vous aller à explorer, à permettre jusqu'à quel point cet esprit peut se détendre.

Je vous rappelle que les expériences sensorielles qui sont encore là maintenant - la lumière, les sons, les sensations corporelles - sont une invitation à *se détendre* en elles. Nous pouvons aussi dire : à nous *ouvrir* complètement à elles. -

N'hésitez pas à fermer les yeux. Il est plus facile pour la plupart de se détendre ainsi.

Peut-être traduisons-nous toujours cela en d'autres termes : que nous nous ouvrons entièrement au présent, à l'expérience actuelle. - -

Comme chez certains d'entre vous, la détente pourrait glisser vers la somnolence : Peut-être travaillez-vous avec un encouragement intérieur à vous ouvrir complètement à la conscience *éveillée* ; à accueillir la conscience éveillée et claire. -

Comme l'espace céleste clair, libre de centre et de limites. - -

Aussi détendu que juste avant de s'endormir - et aussi éveillé, clair et présent qu'au milieu de la journée.

-

Comme si quelque chose en nous se réjouissait - se réjouissait de l'étendue et du rayonnement de l'être.

- -

Une fraîcheur décontractée. - -

[Fin de la méditation]

Notez peut-être les phrases qui vous ont fait du bien. Il y a peut-être ici ou là un mot ou une formule qui vous fait du bien pour méditer et dont vous aimeriez vous souvenir.

Vous savez, grâce aux enseignements précédents, que - comme l'expliquent les maîtres - nous passons brièvement par le Dharmakāya chaque fois que nous nous endormons. Mais nous n'en sommes pas conscients. Chacun d'entre nous connaît le Dharmakāya, mais inconsciemment.

Ce dont nous avons besoin, c'est de nous détendre comme lorsque nous nous endormons, tout en étant pleinement présents. C'est le Mahāmudrā. Quand on parle de fraîcheur détendue, c'est de cela qu'il s'agit.

Rester dans la fraîcheur

‘Demeurer dans la fraîcheur’ - *somar shak pa* en tibétain - signifie demeurer de manière équilibrée dans l’ainsité originelle, dans l’ainsité de l’esprit. Laisser l’essence véritable ou la nature de l’esprit qui est apparue en même temps - qui a été montrée par le gourou et qui est dès le début libre de toute complication ou excès et en même temps non identifiable - laisser cette nature de l’esprit être simplement comme elle est.

Ce sont tous des synonymes.

L'instruction ici est la suivante : fais confiance à ton propre esprit. Ton esprit, notre esprit, l'esprit de chacun d'entre nous a cette même nature d'esprit. Fais-lui confiance. Laisse faire. Laisse-la telle qu'elle est, sans rien y changer.

Il me semble également important que vous sachiez que si vous vous détendez par exemple et que vous vous donnez ensuite une instruction comme celle de vous ouvrir à l'être éveillé - cela ne change rien à la nature de l'esprit. Vous pouvez aussi vous endormir - la nature de l'esprit est toujours là. Vous pouvez fournir un effort - la nature de l'esprit est toujours là. Vous ne faites pas d'effort - elle est quand même là. Cela ne change rien.

Cette petite impulsion à être là, un peu plus éveillé et plus frais, ne gâche pas la nature de l'esprit. Elle ne la rend pas non plus nécessairement plus évidente - elle est simplement toujours là. Mais pour nous, cela présente l'avantage que lorsque nous sommes ainsi éveillés, nous ressentons beaucoup plus clairement que lorsque nous glissons dans des états d'esprit sourds - dans lesquels la nature de l'esprit est également perceptible, mais pas avec la même clarté et la même certitude que lorsque nous sommes tout à fait éveillés.

Même avec l'esprit complètement empêtré, même maintenant - dans certains de vos yeux, je crois voir de grands points d'interrogation - c'est précisément la nature de ces points d'interrogation, c'est la nature de l'esprit. Elle n'est jamais partie, elle est toujours là. Et au moment où nous nous ouvrons par exemple à la question non résolue, il y a à nouveau l'espace ouvert, à nouveau l'espace d'esprit clair, ouvert, toujours présent et dynamique. Toujours la vraie nature de ce que nous sommes en train de vivre, c'est ce que l'on entend en anglais par *primordial*. Nous pourrions le traduire par 'originel, primordial' ; en fait, cela signifie 'sans commencement, depuis toujours'.

L'analogie est l'or pur, dont la nature de l'or, son état originel, n'est pas modifié, que nous le fassions fondre, le coupions, le travaillions, etc. Il conservera toujours sa qualité d'or.

Nous pourrions appliquer cela à tout autre élément similaire. Peu importe les dépressions, les psychoses, les confusions ou les émotions qui bruissent à travers cet esprit et lui font de l'ombre - la nature fondamentale de l'esprit n'est jamais altérée, elle est toujours la même, et peut être expérimentée au

milieu de telles intrications, au milieu d'une psychose, au milieu d'une dépression. Il n'est pas nécessaire d'attendre que cela passe.

Au milieu de cette expérience, en reconnaissant ce qu'il en est vraiment, s'ouvre cet espace ouvert et clair, sans centre. Ce serait alors le Dharmakāya.

C'est une expérience profondément salutaire, qui contribue bien sûr à ce que nous retombions de moins en moins dans les schémas qui constituaient auparavant notre enchevêtrement. Ceux-ci ne se poursuivent alors plus, comme si rien ne s'était passé. Cette expérience claire de ce qui est change naturellement notre manière d'être au monde.

C'est différent de l'expérience que l'on fait la nuit en s'endormant, qui ne change rien, parce que nous ne faisons que passer à travers et que nous atterrissons aussitôt dans l'ignorance du sommeil profond ou dans l'adhérence des formes de rêve.

Dans certains cas, chez certains pratiquants, ce repos dans la qualité fraîche de l'esprit est décrit comme le fait d'être sans hésitation, tout comme une colombe se dirige - sans hésitation - vers son nid. D'autres disent que cela signifie être totalement sans artifice.

Réfléchissons ou ressentons ce que cela pourrait représenter dans notre méditation si nous pratiquions sans hésitation. Je vous invite encore une fois à vous joindre à moi pour une très courte réflexion méditative.

[Méditation]

Sans hésitation signifie être totalement ouvert. Sans le moindre refus ou la moindre crainte quant à la prochaine expérience inconnue du présent. –

Totalement ouvert, sans hésitation, dans la fluidité de l'expérience du présent toujours frais. –

Zen mind, beginner's mind - c'est ce qu'on entend par là. L'esprit du débutant. Tout à fait ouvert dans le non-savoir. –

[Fin de la méditation]

En allemand, il existe l'expression *Schwellenangst* (peur du seuil). Vous connaissez cette expression : "Je suis sur un seuil dans ma vie", comme sur le seuil d'une porte, et parfois nous disons aussi : "Je dois m'ouvrir maintenant à ce qui vient".

Mais l'anxiété du seuil est ce que la plupart des méditants portent toujours avec eux, d'une manière subtile, lorsqu'ils pratiquent. Une certaine réticence - ce qui signifie contrôle - une certaine retenue ou réserve vis-à-vis de ce qui pourrait venir maintenant. S'ouvrir inconditionnellement à ce qui peut arriver serait la fin de cette peur du seuil.

Le seuil est ici ce passage insaisissable entre le passé, le présent et le futur. Ce présent en constante évolution, dans lequel il n'est pas possible de s'attarder.

L'esprit de saisie ou cet esprit centré sur le moi a tendance à s'arrêter momentanément, à s'assurer brièvement que tout est encore en ordre, puis à s'engager à nouveau dans la nouveauté. Dans d'autres enseignements, j'ai parfois appelé cela le 'phénomène de staccato' : Saisir brièvement, lâcher prise, continuer. Saisir brièvement, lâcher prise, continuer, etc.

C'est cette vérification, où *Kontroletti* (le contrôleur) vérifie toujours intérieurement : tout va toujours bien ? Oui, tout va bien. Tout va bien, tu peux te détendre. Vous comprenez ? J'espère que vos rires signifient que vous vous reconnaissez. Car c'est ainsi que nous nous déplaçons. Cela décrit ce *with hesitation*, c'est-à-dire être en route avec des hésitations.

Être en route sans hésitation, *without hesitation*, c'est cette fraîcheur sans peur. Une fraîcheur totalement dénuée d'espoir et de crainte - ce qui a également été évoqué. C'est en cela que l'expérience du Mahāmudrā est facile à trouver, lorsque cela s'installe.

Nous sommes à la page 326 au milieu et nous continuons avec la citation du grand brahmane **Saraha** :

Pour tous ceux qui contemplent l'ainsité sans aucune racine, il suffit de recevoir les instructions du gourou.

Cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'étudier beaucoup lorsqu'il s'agit d'expérimenter directement la nature de l'esprit ou de l'ainsité.

Mais si l'accès est difficile ou s'il ne nous est pas possible d'entrer dans l'expérience simplement par les *pointing out instructions* - ces instructions révélatrices du maître ou de la maîtresse -, il faut alors suivre la voie graduelle. Il est alors bon de faire des études de base et de s'occuper de tout ce qui fait aussi partie du dharma.

Saraha dit aussi :

Méditez la conscience intemporelle - traduite ici par sagesse - apparaissant d'elle-même, au-delà de toute représentation, et vous méditez - cultiverez - en même temps tous les fruits.

Tous les fruits de la pratique du Dharma se manifestent à partir de la conscience intemporelle. Tout en découle. Tout enseignement du Dharma en découle. Toutes les méthodes en découlent ; toutes les qualités telles que la générosité, la patience, le comportement bénéfique, la persévérance joyeuse, etc. Tout se manifeste grâce à la conscience intemporelle - et si l'on médite/cultive cela, on fait l'expérience de tous les fruits qui y sont liés, les résultats.

Śavara, Saraha le Jeune, explique :

Quand l'esprit intérieur est dégagé - ou purifié - tu m'as réalisé, le Śavara.

Alors tu es devenu un avec le gourou. Le guru yoga signifie : ne faire qu'un avec la conscience intemporelle ; entrer dans la conscience intemporelle. C'est le vrai gourou.

Virūpa dit :

Puisqu'il nous habite depuis le début, il n'y a rien à chercher ailleurs : La nature de l'esprit est vide de noms - de désignations - libre de tout supplément - Mahāmudrā.

Elaborations, les élaborations sont toutes les désignations ou pensées que l'on pourrait avoir à ce sujet. La nature de l'esprit en est exempte. Après tout ce qui a déjà été expliqué, je pense qu'une telle citation est maintenant claire.

Pour certains d'entre nous, comme pour moi-même, qui avons beaucoup étudié, de telles instructions nous indiquent de laisser derrière nous tout ce que nous avons appris, pensé, entendu, et d'aller directement dans l'expérience, qui n'a besoin d'aucun concept. Nous pourrions alors le dire ainsi : "L'expérience présente, libre de concepts et de complications, est Mahāmudrā".

Toujours. « Aucun doute », dirait Saraha.

Reste libre

La troisième instruction s'intitule : '**Demeurez libres**'.

Le tibétain se dit *rangar shagpa* et signifie ici aussi quelque chose comme 'naturel' : "Demeurez librement et naturellement". *Rangar shagpa* signifie "demeurer par soi-même", "demeurer naturellement". Et dans ce sens, libre aussi, car il est autodéterminé et ne dépend de rien.

Laissez l'état naturel de l'esprit - sa façon d'être, quelle qu'elle soit - demeurer naturellement, comme il est agréable de le faire. Si elle - cette nature fondamentale de l'esprit, comme l'esprit demeure de lui-même - est enchaînée ou liée par des points de référence et des attentes, alors elle devient introuvable.

Lorsque nous nous déplaçons dans des points de référence tels que le sujet et l'objet ou l'espoir et la crainte, la nature de l'esprit n'est plus perceptible, car l'autre est si important.

Mais à partir du moment où nous nous ouvrons à l'espoir ou à la crainte et où ce n'est plus le contenu de ce que nous espérons ou craignons qui est important, mais que nous entrons dans la nature de l'expérience, la nature de l'esprit se manifeste à nouveau immédiatement.

Pour faire des pas, pour faire l'expérience de la vraie nature de notre expérience, il faut donc se détacher des contenus, des attentes, des conceptions, des concepts, et faire l'expérience directe de la qualité de l'expérience. Chaque fois que nous voulons ou ne voulons pas quelque chose, c'est en fait une contrainte, ce sont des points de référence. Cela rétrécit l'esprit par la fixation qui y est liée.

C'est un peu comme si nous enfermions quelqu'un en prison, qui n'aurait alors qu'un seul désir : s'échapper. Mais si nous lui donnons la liberté, il restera détendu.

Plus personne n'a besoin de s'enfuir. Et en effet, nous nous comportons de manière si maladroite avec notre esprit.

C'est plus facile à voir lorsque nous élevons des enfants ou que nous nous occupons d'enfants. Nous constatons alors que la contrainte déclenche des contre-réactions. Mais c'est la même chose chez les adultes. Plus l'obligation de vaccination devient un sujet de discussion, plus la rébellion se manifeste. C'est toujours comme ça : plus il y a de pression, plus il y a de contre-pression. C'est ce que nous faisons constamment dans notre propre esprit, et ensuite nous le faisons aussi avec les autres.

Dans notre propre esprit, nous le faisons de telle manière que nos fixations restreignent tellement la créativité de l'esprit que nous ne nous permettons même plus d'être ce que nous sommes réellement. Nous sommes constamment en train de craindre ce que les autres pensent de nous, comment nous sommes lorsque nous nous détendons, lorsque nous lâchons prise. Et dans l'espoir que notre comportement adapté et artificiel nous permette d'atteindre quelques beaux objectifs : être apprécié, être aimé, etc. Ne rien risquer - c'est alors à nouveau la peur. C'est ainsi que nous nous déplaçons constamment. C'est notre prison.

Cette prison est constituée de nos espoirs et de nos craintes. Normalement, nous disons "attachement et répulsion". Mais 'espérer et craindre' rend le tout un peu plus vivant.

Même maintenant, quand l'espoir est là de comprendre enfin ce que Lhundroup raconte, c'est justement ce qui rend l'esprit étroit et empêche que cela puisse naître aussi facilement. Mais s'asseoir ici, insouciant et détendu, écouter et voir ce qui se passe, c'est en fait la meilleure attitude qui soit.

Ne pas vouloir être un élève assidu plus que nécessaire, cela ne sert à rien. Hier, ce monsieur vêtu de blanc était allongé devant moi, très détendu, et il a passé la majeure partie de l'enseignement sur le dos. J'ai pris plaisir à cela, c'est merveilleux.

Nous nous comportons de manière à être le plus ouvert possible, à créer le moins de prison possible. Et alors, personne ne doit se rebeller en nous ou avoir l'idée de s'enfuir. Cela n'existe pas. Nous aimons rester parce qu'aucune contrainte n'est exercée. Méditons ainsi.

Le grand brahmane Saraha dit :

Ce qui est attaché veut s'enfuir dans les dix directions. Si on le lâche, il reste calme et immobile. Je comprends ces caractéristiques- ou dilemmes - semblables à ceux des chameaux.

Donc : je suis plutôt un chameau quand je m'attache moi-même. Et je me sens nettement mieux lorsque je laisse toute liberté à cet esprit. Je n'ai alors pas besoin de me défendre contre le fait d'être attaché, car cela ne fait qu'empirer les choses.

Personne d'autre que nous-mêmes n'a créé ces entraves. Et si nous regardons la vraie nature de ces processus ou mouvements mentaux qui nous entravent, nous sommes libérés. Nous n'avons pas besoin de nous en débarrasser, mais seulement de reconnaître leur vraie nature. Par exemple, dans le cas d'hypothèses erronées sur ce que nous sommes et sur ce que nous devons être.

C'est ainsi que Dakpo Tashi Namgyal conclut la description :

C'est très similaire au point précédent, rester naturel.

Demeure détaché/e

Le quatrième point abordé par Gampopa - *lugpar shagpa* en tibétain - est '**demeurer détaché**'.

Laisse l'esprit se mouvoir, sans aucune fixation, sans aucune saisie, sans les entraves du blocage de quoi que ce soit ou de la culture de quoi que ce soit. Ne considère pas l'esprit comme une chose. Ne le considère pas comme positif ou comme un problème. De la même manière que nous coupons la corde qui retient une botte de paille - et que la botte de paille se désagrège - de la même manière, laisse l'esprit trouver son état naturel de manière totalement détachée et y demeurer, quel que soit alors cet état naturel.

Ici, 'détaché' est donc vraiment lié à l'image de couper quelque chose de lié, et cela se détache, il y a ce détachement - tension et détachement.

Nous avons une attitude ambivalente vis-à-vis de notre propre esprit : En fait, nous trouvons que notre esprit et la manière dont il fonctionne sont très bien, mais d'une certaine manière, c'est aussi un gros problème. Les deux ne sont pas très utiles.

Car que nous trouvions notre esprit bon ou problématique, ce sont tous deux des évaluations. L'esprit est simplement ce qu'il est. Il a la même nature d'esprit que tous les autres, que tous les éveillés. Il est

tout simplement comme ça. Ces évaluations de notre propre esprit et de tous les différents états d'esprit ne mènent nulle part, elles font partie de notre prison.

Nous voulons toujours aller ailleurs. Même maintenant. Peut-être que certains dans cette salle ont déjà désespéré de leur propre esprit ces derniers jours, parce que quelque chose n'a pas été compris ou "parce que je n'ai toujours pas compris" et autres choses de ce genre. Ce sont précisément ces évaluations, ces espoirs, cette recherche - c'est précisément ce qu'il faut couper. Laissez l'esprit 'tomber' dans sa dimension naturelle, pour ainsi dire.

Le grand brahmane Saraha dit à ce sujet :

S'il y a un attachement, laisse-le partir.

Il dit aussi :

Du point de vue des bouddhas, des sugatas, les entités et les non-entités sont des entraves. En ne séparant pas l'existence et l'égalité, les yogis et les yoginīs demeurent un avec l'esprit inhérent.

De plus, le Vénérable Gampopa dit :

De temps en temps, repos frais, sans artifice, complètement détaché

C'est ce que nous faisons maintenant.

[Méditation]

Lorsque j'ai entendu cet enseignement avec la gerbe de céréales ou de paille, je n'ai cessé d'imaginer que mon esprit était cette gerbe et que *tak* [onomatopée] - je coupais le cordon. Cela m'a beaucoup aidé. J'ai ensuite simplement laissé mon esprit faire ce qu'il voulait faire. Je voulais vous en faire profiter. Laissez-le donc naître : *tak* - être simplement comme ça.

Encore et toujours. - -

Faire tomber de temps en temps la botte de paille. Entièrement détachée. - - -

[Fin de la méditation]

Le message ici est clair, n'est-ce pas ? Nous méditons librement, détachés, en tant qu'êtres humains libres, tout à fait naturellement, détendus. Nous ne nous stressons pas en pratiquant le Dharma. Nous pouvons dire 'oui' à notre esprit tel qu'il est, sans avoir besoin de souhaiter un autre esprit. Tel qu'il est, tout ce dont nous avons besoin est là.

JOUR 6

Suite de 'Demeure détaché/e'

Nous sommes au bas de la page 327, à la toute dernière phrase. On y lit

Bien que la persévérance non artificielle soit en fait très similaire à la persévérance fraîche, elle signifie - la persévérance non artificielle - ici : Si quelque chose de bouleversant - quelque chose de stimulant - se produit ou si une expérience stimulante est vécue et que nous la laissons se produire de manière totalement non artificielle - c'est-à-dire sans intervenir -, elle se libérera elle-même dans l'état inhérent - la nature inhérente - spontanément présent.

Rester sans artifice - nous pourrions aussi dire : rester sans rien faire, de demeurer - **c'est un vécu clair**, c'est la clarté sans saisie, **comme dans l'esprit d'un petit enfant.**

Ce petit enfant a déjà été mentionné dans un autre exemple du Mahāmudrā, où il est dit : "Comme un enfant étonné qui entre pour la première fois dans un temple coloré, qui voit tout et qui est tout simplement stupéfait et qui, à cause de l'ouverture et de l'étonnement, n'arrive tout d'abord pas à saisir - c'est ce que l'on entend ici par petit enfant.

C'est cette perception fraîche et ingénue de tout ce qui est, sans déjà classer, nommer, etc. C'est ce que signifie ici le terme "petit enfant" ; pas les nombreux autres comportements des petits enfants, qui peuvent être extrêmement attachants, agrippants, pleins de défenses, etc.

On vient de mentionner l'importance de la manière dont vous pouvez faire de la pratique de Mahāmudrā votre pratique. Nous avons ici les fameux enseignements pour rester détendu, naturel, frais et détaché. Nous sommes en train d'expliquer ces quatre points.

Aujourd'hui encore, lors des entretiens individuels, un thème important était de savoir comment nous pouvions l'intégrer dans notre pratique personnelle à la maison - notamment parce que nous ne nous sentons peut-être pas encore tout à fait 'Mahāmudrā'.

L'important, c'est d'abord d'avoir un début de méditation clair :

La plupart d'entre nous ont une vie quotidienne bien remplie, et nous avons peut-être besoin d'un quart d'heure au début de la méditation, où nous laissons simplement l'esprit se débrouiller, vagabonder ; où tout peut venir, tout peut être considéré ; où tout est pour ainsi dire digéré ; où je laisse l'esprit réfléchir aux choses sans intervenir.

Mais ensuite, il faut à un moment donné le point clair où je dis : "Maintenant, la pratique formelle commence".

La pratique formelle signifie ici qu'à partir de maintenant, je ne laisse plus simplement l'esprit vagabonder, mais que j'utilise activement la compréhension de la nature de ce mouvement de l'esprit. Nous pourrions appeler cela 'l'activation de la vue'.

Nous activons notre compréhension déjà existante que tous les mouvements de l'esprit ont la même nature que l'esprit lui-même. La nature de l'esprit passe donc par là ; tout se libère de lui-même. Cela vient d'être évoqué ici, en haut de la page 328 : *It will free itself within the spontaneously exsistant intrinsic state* - il se libérera de lui-même dans l'état naturel inhérent spontanément présent.

Il s'agit ici de cette compréhension qui germe pendant que vous écoutez ce bombardement de Mahāmudrā. Ces nombreux et mêmes enseignements sur la nature de l'être, encore et encore - et d'une certaine manière, cette compréhension germe en vous.

Une fois qu'il est devenu le vôtre - par la compréhension intellectuelle et l'expérience personnelle, sans être encore une réalisation, mais déjà une expérience - vous pouvez alors l'activer lorsque la méditation commence.

Cela signifie que vous réchauffez brièvement votre plaque de cuisson ; vous réchauffez cette pierre chaude sur laquelle les flocons de neige ne peuvent plus s'accumuler. Vous activez la vision à tel point que dans cette vision fraîche, où tout est perçu dans sa nature insaisissable, il ne se forme effectivement plus de structures cristallines comme les flocons de neige. La saisie n'a plus lieu, et nous méditons dans la vue. C'est-à-dire que nous méditons dans la connaissance ou la vision de ce qui est réellement.

Nous faisons cela pendant un court moment - disons dix minutes, pour ne citer qu'un chiffre ; cela peut être plus court ou plus long. Ce faisant, nous veillons à ne pas seulement activer ce que nous avons déjà compris, mais à dire : "Oui, comment est-ce en ce moment - est-ce vraiment comme ça ?" Cet intérêt attentif conduit à la conscience de ce qui est réellement.

[Petite pause] Quand je fais cela, j'ai l'impression d'entrer dans la méditation et d'être témoin de la souplesse de mon propre esprit. Je me rends compte de la souplesse et du détachement de la conscience, du fait que cette expérience s'écoule sans intervention, que tout se dissout de soi-même.

Ce que je fais ensuite comme prochaine étape, ce serait aussi pour vous : ne plus cultiver la vue de manière aussi consciente, mais faire encore plus confiance à cela, m'ouvrir davantage à cela. Alors je ne serai plus le témoin et l'observateur de cette expérience souple et détachée, mais tout deviendra un ; il en résultera une expérience unifiée. Ce serait alors la méditation Mahāmudrā proprement dite.

Tout d'abord, activer, se souvenir de ce qui a déjà été compris, puis regarder ce qu'il en est vraiment. Et dans la reconnaissance naissante, lâcher encore plus prise dans la confiance qu'il en est effectivement ainsi. Ensuite, nous n'avons plus besoin d'intervenir, et nous n'intervenons pas non plus.

La fin de cette méditation serait de remarquer que cet être détaché dans lequel nous venons de nous reposer arrive comme à sa fin ; que la pierre n'est plus aussi chaude et que pourtant des flocons de neige s'accumulent à nouveau.

Avant de faire un effort, nous préférons terminer la méditation ; faire une petite pause, boire quelque chose - et nous remettre à la pratique quand nous sommes prêts. Ou alors, nous nous lançons dans l'activité, avec la compréhension fraîche de ce qui vient d'être contacté.

Nous allons nous entraîner encore une fois, mais j'aimerais d'abord revoir un peu plus de texte avec vous.

C'est aussi ce que dit Śavara, Śavari, Saraha junior :

L'esprit ordinaire dans son être - ou son état inhérent - n'est pas corrompu par une focalisation artificielle. Mais l'esprit naturellement pur n'a pas besoin d'un effort artificiel.

J'ai inséré ce 'mais', car ainsi les deux parties de la phrase ont un sens.

Notre esprit ordinaire – *tamal gyi shepa* - est une expression pour l'esprit Mahāmudrā, pour la nature de l'esprit ; l'esprit tout à fait ordinaire, lorsque nous ne sommes pas en route comme les êtres samsāriques. Cet esprit ordinaire, lorsque nous sommes enfin devenus normaux - il ne se corrompt pas.

On ne peut pas le corrompre, même si on fait beaucoup d'efforts, même si on se focalise artificiellement. La nature de l'esprit reste toujours la même. Cela signifie que même un effort pour s'accrocher ne corrompt pas la nature de l'esprit. Elle est même immédiatement perceptible dans l'immobilité pour le pratiquant entraîné.

C'est un peu comme si je montais une colline à toute vitesse sur mon vélo et que je me disais à un moment donné : "Rappelle-toi le Mahāmudrā" - et qu'à ce moment-là je regardais cet état d'esprit plein de tension : La nature de l'esprit est toujours la même, quel que soit l'effort en cours.

Il en va de même pour d'autres travaux : Beaucoup d'entre nous ont sans doute du mal à rester vraiment présents dans cette conscience détachée lorsqu'ils travaillent à l'ordinateur. Cette focalisation ne perturbe pas non plus l'être naturel - nous pourrions le percevoir. Il ne disparaît pas, il est juste un peu plus difficile à percevoir, parce que nous nous fixons de manière tellement dualiste que nous n'avons justement pas de place pour une expérience plus subtile de ce qui est vraiment.

Mais - ou alors - l'esprit naturellement pur n'a besoin d'aucun effort de ce genre ; et ceci est un rappel : ne pensez surtout pas que vous pouvez produire l'état d'esprit naturel - cet être Mahāmudrā - par un quelconque effort.

Il dit aussi :

Ne retiens pas ton souffle.

Alors ne bloque pas ta respiration, comme cela se fait dans certaines techniques de pranayama, par exemple la respiration du vase, où nous pouvons expirer, inspirer, retenir notre souffle et méditer Mahāmudrā dans cet état.

N'enchaîne pas ton esprit. Laisse ton esprit libre comme celui d'un petit enfant.

- à nouveau comme cet enfant insouciant, cet enfant tout à fait ouvert, totalement insouciant, libre de tout effort.

Ici, Śavara explique clairement qu'au-delà de toutes les techniques - aussi bonnes et éprouvées soient-elles - il s'agit en fin de compte d'entrer dans l'ainsité sans aucune technique, sans aucun effort.

Maitrīpa, le célèbre maître de Mahāmudrā de l'Inde, **dit :**

L'esprit inhérent, non forcé, est le Dharmakāya - le corps de vérité, la dimension de l'être. **L'esprit artificiel tendu ne réalisera jamais l'unité naturelle - le yoga naturel.**

Laisse-le donc dans cette dimension remplie de bonheur, dans cet état joyeux.

Ici, la joie (*bliss*) entre en jeu, ce que j'ai déjà parfois intégré. Nous n'avons pas seulement le Mahāmudrā de la dévotion, mais il y a aussi le Mahāmudrā de la joie - c'est une autre approche du Mahāmudrā.

Nous reconnaissons que nous avons vraiment appliqué les instructions précédentes et que nous nous sommes détendus, que nous sommes devenus naturels et détachés, que nous avons plongé dans l'être frais - nous le reconnaissons à la joie naturelle qui se manifeste. Celui qui connaît l'état d'esprit naturel fait aussi l'expérience que ce goût de joie apparaît toujours en même temps.

Une joie sans raison.

Si l'on cherchait une raison, elle consisterait uniquement dans le fait que nous sommes détendus ; elle ne dépend pas de conditions extérieures. L'esprit détaché est toujours joyeux. Laissez l'esprit dans cet état joyeux.

Si la pratique vous gâche la joie, c'est aussi un signe clair : Je sais alors que je fais quelque chose de mal. Si la joie disparaît, c'est qu'il y a un ver quelque part dans ma pratique. Je dois alors trouver : Où se trouve la saisie, l'identification qui fait disparaître la joie, la légèreté ? Qu'est-ce qui a fait disparaître la joie ? Car lorsque la joie est là, cette subtile légèreté, je sais que je suis sur la bonne voie.

Encore une fois, Maitrīpa :

Il n'y a rien d'autre à faire que de rester sans se laisser distraire ; à part cela, il n'y a rien à faire avec le corps ou la parole, et il n'y a pas de méditation non plus. Nous pouvons dire : 'Je me repose de manière équilibrée' ou 'Je ne me repose pas, je ne m'attarde pas'. Mais quoi qu'il en soit, que nous soyons en train de demeurer équilibrés ou que nous nous sentions justement en train de ne pas demeurer équilibrés, il n'y a rien à corriger ou à faire avec un antidote, et il n'y a rien à méditer.

Même si tu te rends compte que tu es actuellement agité ou sourd - si tu médites le Mahāmudrā, il n'y a rien à changer à cet état. Ne t'occupe pas de toi, s'il te plaît. Regarde la vraie nature de cet état d'esprit, tel qu'il est, et n'utilise pas d'antidote.

Cela ne contredit pas les nombreux enseignements sur les méthodes habiles pour faire face à la torpeur et à l'agitation, nous pouvons tous les utiliser. Nous les appliquons en particulier lorsque nous remarquons que l'accès à la méditation Mahāmudrā n'est pas du tout possible - dans ce cas, nous ferions mieux d'utiliser des moyens habiles.

Car on pourrait dire que ce que je vous explique ici est très exigeant - mais c'est bien sûr le plus simple de tous. Mais cela ne fonctionne pas toujours ; pour moi non plus.

Quand je suis réveillé la nuit, c'est généralement agréable : je regarde alors simplement mon état d'esprit, la nature de l'esprit - tout va bien. Mais parfois ça ne va pas, parfois ça ne se dissout pas, c'est trop agité ou quelque chose comme ça. Et alors je préfère compter les moutons. Je préfère alors être attentif aux respirations jusqu'à ce que je me rendorme. Ensuite, je reviens à l'antidote le plus simple, qui m'a toujours aidé : rester très attentif à quelque chose de précis.

Je vous recommande de faire de même. Bien que vous receviez maintenant cet enseignement, la question importante reste de savoir si vous souhaitez l'appliquer et quand vous pouvez le faire, quel est le bon moment.

Vous pouvez toujours essayer, cela vaut toujours la peine d'essayer. Si cela vous permet d'entrer dans un état d'être profond et détaché, tant mieux, c'était la bonne chose à faire. Vous n'avez pas non plus besoin de regarder si c'est non-duel ou duel. Ne cherchez pas. Il suffit de se sentir détaché et joyeux. Si vous vous retrouvez simplement dans cet état où tout est à nouveau fluide et ouvert - ne cherchez pas à savoir. Il suffit que cela s'ouvre à nouveau.

Car si ce n'est pas le cas, si la confusion persiste, si des nuages ou des voiles intérieurs sont perceptibles, alors utilisez un remède : Récitez un mantra, priez, portez votre attention sur quelque chose, accédez d'une manière ou d'une autre à un état d'esprit bénéfique, et stabilisez-vous dans cet état.

Méditation

Mettons tout cela en pratique :

--

Ce serait le bon moment pour vous rappeler une fois de plus - de la compréhension que vous avez déjà développée.

Je vais le dire avec une image :

Nous comprenons que les mouvements de l'esprit sont en fait comme des dessins dans l'eau : Ils apparaissent brièvement - et au moment même où ils apparaissent, ils se transforment et se dissolvent.

-

Est-ce vraiment le cas ? -

Et si c'est le cas, alors nous pouvons lâcher prise encore plus profondément dans cette prise de conscience. --

Et avant que cela ne dure trop longtemps, avant que nous ne fournissions quand même un effort, nous disons : Bon, ciao, à la prochaine fois. Je me réjouis déjà de la prochaine courte méditation.

[Fin de la méditation]

Pour ceux qui ont l'impression de ne pas avoir fait d'effort, qui étaient vraiment si détachés : Si la pensée discursive ou conceptuelle refaisait surface, il suffirait de se tourner à nouveau vers elle, de sentir la nature de ces mouvements de l'esprit, de s'y ouvrir. Et il se pourrait bien que cette petite vague retombe aussitôt et que nous restions encore un peu plus longtemps dans l'état ouvert, où la pierre continue d'être bien chaude, de sorte que les différentes impressions sensorielles et les mouvements mentaux n'apparaissent toujours que brièvement et ne déclenchent pas d'autres occupations.

La méthode du Mahāmudrā est ainsi suffisamment expliquée. Ce que je viens d'expliquer est exactement la manière dont on peut y accéder, comme chacun peut le faire. Je ne peux pas faire plus simple.

Il y a les autres accès : prier, laisser fusionner, laisser le Bouddha méditer, développer l'amour, répandre l'amour dans toutes les directions, le recevoir, le relier à tous les êtres vivants, puis se reposer dans l'effet rémanent de cet amour. Ce sont des accès par différentes qualités.

Ce que je viens de vous montrer était l'accès par l'activation de la vue.

Je suis maintenant au bas de la page 328.

iii) d'autres manières de demeurer dans la nature de l'esprit

Nagarjuna donne une quadruple méthode : être libre de tout concept, sans méditer, sans artifice et sans contrainte :

Ce n'est pas non plus très différent de ce que nous avons déjà entendu. Mais il s'agit de groupes d'instructions légèrement différents, c'est pourquoi Dakpo Tashi Namgyal les énumère à nouveau. Mais nous en sommes toujours au même point.

Nagarjuna l'explique ainsi :

Ne pense pas du tout, ne réfléchis à rien. Ne crée rien - ne fais donc rien de plus, ne fais rien d'artificiel - mais reste naturellement détaché. Être sans artifice est le trésor naturel, non né, la voie non-duelle de la Prajñāpāramitā, la sagesse libératrice.

Je laisse la citation fondre encore une fois sur ma langue. Je ressens encore une fois ce que cela me fait, si quelque chose de plus apparaît. En y réfléchissant, je remarque que la seule chose supplémentaire qu'il y a ici, c'est que c'est le trésor naturel, celui qui n'est pas encore né. Tout le reste est en fait comme on nous l'a déjà expliqué.

Nous avons accès à un trésor, à une source de richesse. C'est la source de toutes les qualités que de rester ainsi ouvert. C'est là que toutes les qualités qui habitent à l'intérieur peuvent se manifester - et c'est là le véritable trésor.

Ce trésor est également non né, ce qui signifie que ce trésor, cette source de toutes les qualités, n'a pas non plus de substance, n'a pas d'essence, n'est rien de concret, est également de nature vide.

Donc, non seulement nous rentrons chez nous, mais dans cet être naturel, qui est notre maison naturelle, nous découvrons un incroyable trésor de qualités - de qualités d'esprit, de joie, de bonheur, de capacité d'aimer, de tout cela. Et tout cela n'a pas de substance ; cela aussi est en même temps reconnu comme vide ; cela aussi n'est pas objectivé.

C'est la voie de la sagesse libératrice, libre de la dualité du sujet et de l'objet.

Le texte ***Trouver le détachement dans la nature de l'esprit*** ou ***Se rétablir dans la nature de l'esprit*** énumère trois manières de pratiquer : **rester libre de toute distraction, sans artifice et libre :**

Écoute mon enfant, en ce qui concerne tes mouvements mentaux :

Je traduis toujours *thoughts* par 'mouvements de l'esprit', car il y a en arrière-plan le mot tibétain *togpa* ou *namtog* - ce sont tous les mouvements dualistes de l'esprit ; tout ce que nous percevons comme impulsions conceptuelles et non conceptuelles dans l'esprit.

Comme ils n'enchaînent pas un soi ici, ni ne libèrent un soi, reste simplement non distrait, non artificiel et libre. KYE HO. Ton épuisement sera soulagé, tu guériras.

La nouveauté ici dans la citation est l'affirmation que les mouvements de l'esprit ne lient pas un soi, qu'ils n'enchaînent pas le soi.

Combien de fois les gens viennent me voir et me disent - ou combien de fois peut-être avez-vous pensé en vous-même : "Je me sens complètement à la merci de mes pensées. Je me sens comme ligotée. Je me sens emprisonné par mes propres projections, mes émotions, ..." Je pense que c'est un sentiment que tout le monde ici peut probablement partager - et il exprime un manque total de conscience.

Si nous supposons tranquillement qu'il existe un ego qui se sent ainsi attaché, prisonnier ou lié, l'erreur est évidente : Car aucun de ces mouvements de l'esprit n'a le moindre pouvoir d'enchaîner qui que ce soit.

Tout ce qui surgit, toutes les expériences sensorielles, toutes les émotions - si nous les laissons simplement telles qu'elles sont, elles se libèrent d'elles-mêmes. Seul le moi qui s'identifie à elles, qui se bat avec elles et qui les nourrit, qui s'y implique, seul ce moi est pris et enchaîné.

On pourrait dire : c'est ta faute, c'est toi qui l'as provoqué. Si nous admettons déjà qu'il y a un moi, nous pouvons au moins reconnaître que les mouvements de l'esprit se libèrent d'eux-mêmes.

La deuxième chose dont il est question ici, c'est que ces mouvements de l'esprit ne libèrent pas non plus un prétendu moi ou soi :

Donc, si je pars du principe qu'il y a un moi ou un soi, les mouvements de l'esprit n'ont pas le pouvoir de libérer ce moi - par exemple en pensant encore plus habilement ou en organisant encore plus habilement mon état émotionnel, si je pouvais devenir libre d'une manière ou d'une autre. Ce n'est pas possible. Ce moi ne fera que vivre des formes légèrement différentes, continuera à s'identifier à elles et à se prendre pour un moi. Une pensée plus habile ne permet pas à un philosophe, aussi bon soit-il, de dissoudre la relation au moi - ce n'est pas possible.

Cela ne nuit ni n'aide - c'est ce qui est dit ici. Les mouvements de l'esprit ne sont ni nuisibles, car ils ne lient personne, ils n'enchaînent personne ; mais ils ne libèrent personne non plus. Ils n'ont pas de force par eux-mêmes, que ce soit en bien ou en mal. C'est une déclaration passionnante, que je tiens pour vraie.

Nous en arrivons maintenant à la conséquence de cette instruction : si nous voyons que les mouvements mentaux ne sont ni nuisibles ni bénéfiques, nous cessons de nous y intéresser ; c'est la conséquence. Nous nous en désintéressons.

C'est notre intérêt principal. Notre intérêt principal est ce qui nous passe toujours par la tête ou par le cœur. Lorsque nous constatons que cela ne fait aucune différence, quelque chose se détend en nous et nous laissons les choses telles qu'elles sont.

Alors, les mouvements mentaux liés au moi se dissolvent aussi, comme tous les autres. Ce sentiment du moi n'est aussi qu'un autre mouvement de l'esprit qui se dissout. Ainsi, nous faisons de plus en plus souvent l'expérience d'espaces libres de tels mouvements qui créent l'illusion ou l'illusion d'un moi concret ou d'un soi concret.

Ainsi, la dernière phrase est vraie : notre épuisement et notre lassitude, notre inquiétude face au saṃsāra, tout ce qui constitue notre maladie saṃsārique, est progressivement éliminé. Nous nous rétablissons. Tout cela se transformera avec le temps.

Nous, les humains, sommes extrêmement épuisés, quelle que soit la durée de nos vacances, quel que soit le temps que nous avons eu pour être libres de toute contrainte. Car la plupart d'entre nous ne savent pas comment se détendre intérieurement, comment trouver cette insouciance envers nous-mêmes. Pendant les vacances, nous sortons peut-être pour un temps de nos soucis professionnels - mais toute la dynamique émotionnelle continue - et surtout cette séparation sujet-objet assez épuisante que nous faisons constamment dans notre vécu. C'est très fatigant, de manière subtile mais très claire.

Ainsi, les personnes qui sont prises dans le saṃsāra sont en fait épuisées en profondeur. Ils cherchent tant de possibilités de se détendre extérieurement et à des niveaux plus profonds. Mais comme le niveau le plus profond n'est pas atteint, la détente est toujours une chose à très court terme. Il suffit d'un rien pour que toute la salade revienne.

Et puis nous pensons toujours que les conditions extérieures sont responsables : parce que je travaille trop, parce que je connais trop de gens, parce que je fais trop de ceci et de cela. Et nous essayons alors de réduire ce 'trop'.

Mais ce qui fera la grande différence, ce n'est pas du tout la quantité de ce que nous réduisons. Il s'agit plutôt que notre détente - c'est-à-dire notre lâcher-prise - aille à la racine, là où nous construisons toujours ce 'moi et l'autre', le sujet et l'objet. C'est là que doit aller la détente. Nous pouvons alors bien gérer de nombreuses situations extérieures, ce n'est plus si fatigant.

J'ai été profondément touchée par cette citation et d'autres du même type, tirées du même texte, qui se trouvent dans *l'Océan du sens ultime*, lorsque je les ai lues pour la première fois. J'avais alors 27 ou 28 ans et j'ai remarqué comment, jeune, j'étais totalement épuisé, même si je vivais dans la forêt, rien autour, sans tâches à accomplir. Mais en profondeur, je m'y retrouvais totalement.

J'ai aussi trouvé si juste de décrire la sortie de cette maladie comme une guérison - d'une maladie qui dure depuis toujours et pour laquelle je pensais qu'il n'y avait pas de guérison du tout ; on pourrait désespérer du saṃsāra.

Mais on vient de nous décrire comment faire. C'est de cela qu'il s'agit. De pratiquer de manière que la détente arrive enfin aux racines. On peut aussi dire que la connaissance arrive à la racine - la connaissance de ce qu'il en est vraiment, de ce qui a cet effet relaxant, libérateur.

A la page 329, on peut lire au deuxième paragraphe

Le Vénérable Gampopa enseigne une triple approche, celle de demeurer libre de tout concept, immobile et en conscience éveillée, en conscience rayonnante. Il dit à ce sujet

Reste comme le ciel sans nuages. Demeure comme un océan sans vagues. Demeure comme la flamme d'une bougie dans un air immobile, dans un environnement calme.

Laissons cela agir sur nous un instant :

Le premier exemple - l'espace céleste sans nuages - nous fait toujours quelque chose de spécial. Lorsque le ciel est entièrement dégagé, de jour comme de nuit, j'ai l'impression qu'il favorise l'ouverture spirituelle intérieure. Comme si nous nous redécouvrons un peu dans l'espace ouvert du ciel. Le fait qu'il n'y ait pas de nuages signifie qu'il n'y a pas de voiles actifs ; que nous ne nous accrochons à rien ; que l'esprit s'est entièrement dilaté, sans centre.

Le suivant était l'océan sans vagues - non agité, calme, profond, clair. On utilise aussi souvent l'image de la surface claire et réfléchissante de l'océan immobile. Cela signifie avant tout que nous ne créons pas de vagues, que nous permettons à notre océan mental de se calmer.

Il me semble important que nous fassions tous cette expérience, de vivre un océan immobile. Car ce n'est que lorsque nous faisons cette expérience que nous sommes sortis pour un court instant de l'action permanente. Les vagues dans notre océan intérieur sont toujours déclenchées par une certaine saisie - je dois toujours me débattre d'une manière ou d'une autre. Mais il n'y a alors plus d'action, plus de faire - c'est pourquoi l'océan est immobile. Plus tard, l'activité des éveillés est décrite comme suit : bien qu'ils soient actifs, l'océan intérieur reste toujours immobile et calme, car il ne s'agit pas d'une activité mentale agitée liée à l'ego.

La troisième image était la lumière de la flamme - le texte tibétain ne dit bien sûr pas bougie, mais lampe à beurre - cette flamme qui brûle tranquillement. Encore une fois, l'élément du calme, mais ici, c'est une lueur calme qui est signifiée, une force de rayonnement calme.

Si je me laisse aller à cette image : ne craignez pas la flamme, laissez-vous devenir vous-même la flamme. Nous ne la regardons pas de l'extérieur, mais nous devenons nous-mêmes cette source de lumière calme et nous nous connectons ainsi à la qualité de l'esprit d'être éclairant. Partout où la conscience se répand, il se passe quelque chose que nous pouvons appeler éclairant. Nous devenons clairs ; nous comprenons les choses.

Cette clarté éclairante de l'esprit peut être comparée à une source de lumière. Mais si nous ressentons notre esprit, il n'y a nulle part de source de lumière - il est simplement lumineux partout par lui-même. La conscience est partout lumineuse et n'a pas de centre d'où provient la lumière. C'est pourquoi il est important d'entrer dans la flamme et de se fondre vraiment dans cette lumière rayonnante qui nous remplit alors entièrement.

Il serait en fait trop dommage de continuer maintenant - c'est une si belle image. Pratiquons-la.

Exemples d'utilisation dans la méditation

Je vous cite à nouveau brièvement les trois exemples - je vous laisse ensuite volontiers le soin de les activer :

L'espace céleste sans nuages. L'océan sans vagues. La lueur silencieuse - - -
Infiniment loin. Parfaitement calme. Tout s'éclaire. - -

Si nous méditons ainsi : Ce qui se révèle alors, lorsqu'il nous est vraiment possible de faire l'expérience de ces trois qualités ensemble, nous pouvons l'appeler la conscience de base. C'est ce qui est inhérent à tous les êtres vivants : la conscience de base, parfois appelée la claire lumière, la clarté éclairante ou Mahāmudrā.

C'est l'expérience que nous ferons également à la mort, c'est-à-dire lorsque le corps et l'esprit se sépareront, lorsque nous entrerons, par le processus de dissolution, dans cet être totalement ouvert, où ceux qui ne sont pas préparés deviendront inconscients, mais où les autres pourront se fondre dans cette nature fondamentale de l'être.

Cette nature fondamentale de l'être, cette conscience fondamentale - c'est à partir d'elle ou en elle que tout le reste se forme.

Même en ce moment, alors que nous voyageons ensemble, il est actif. Il est toujours là, il ne peut pas s'en passer. Seulement, il contient des nuages, des vagues, du vent, des courants d'air, etc. qui façonnent le ciel un peu différemment, qui façonnent l'océan un peu différemment, et la flamme vacille un peu et se déplace. Parce qu'il y a normalement tellement de mouvement là-dedans, il n'est pas si facile de voir quelle est la nature de base.

Ce retour au calme, cette ouverture totale, où plus rien n'est produit, nous permet de faire l'expérience de la nature fondamentale. Et alors - comme les gens qui connaissent le ciel, l'océan ou le feu - nous sommes tout à fait familiers avec cela, et nous reconnaissons naturellement la nature fondamentale de l'étendue, du calme et de la lumière, même au milieu de l'activité.

Nous n'avons pas besoin d'être constamment immobiles. Nous ne le faisons que pour nous familiariser à nouveau avec cette nature fondamentale. On parle de la lumière claire de la méditation et de la lumière claire du sommeil profond, de la lumière claire de la mort, où la lumière claire de la mère et celle de l'enfant se rencontrent. Tout cela se rapporte précisément à cela. Ces trois exemples sont comme des petits ponts que nous pouvons utiliser pour nous y retrouver.

Nous sommes à la page 329, nous continuons avec les *enseignements sur les quatre syllabes de Mahāmudrā*. Il y est enseigné **six manières de demeurer dans la nature de l'esprit** :

Repos sans effort dans l'être intérieur sans artifice, comme un garuḍa qui navigue ou vole dans l'espace.

Un Garuḍa est un oiseau mystique d'une puissance énorme, un peu comme un aigle géant. L'image est ici celle d'ailes largement déployées, donnant l'impression d'un vol totalement dépourvu d'effort. Mais même un Garuḍa s'écraserait s'il ne déployait pas ses ailes. Les ailes déployées, c'est la vision lointaine et la confiance qu'il porte.

C'est ainsi que nous naviguons aussi ; nous glissons comme un Garuḍa dans l'expérience du présent, totalement sans effort ou presque, toujours confiants dans la nature de l'être. Et comme un aigle ou comme un Garuḍa, nous pouvons alors, si cela devient un peu troublé, un peu agité, rester en équilibre avec de petits mouvements d'ailes. Ce sont des ajustements minimaux que nous faisons alors en tant que pratiquants de Mahāmudrā.

Nous connaissons déjà l'exemple suivant :

Restez immobile, comme un océan sans vagues - c'est-à-dire sans rien faire.

En fait, je vous recommanderais de vous entraîner à rester immobile, même dans votre corps. Le corps et l'esprit - c'est pour ainsi dire une immobilité flexible.

Nous ne dirions pas qu'un arbre ou un brin d'herbe bouge consciemment, mais ils sont flexibles à leur manière. Ils ne sont pas rigides - c'est la différence. Nous évitons la rigidité. Mais la capacité d'être simplement, sans rien faire, nous voulons la développer. Car seul celui qui peut ne rien faire, qui peut totalement se laisser aller - ne rien faire avec son corps et son esprit -, seul celui-là est vraiment libre dans son action. Seul celui-là peut vraiment agir librement - parce que nous avons aussi la possibilité de ne rien faire.

Vous remarquerez que les nombreux mouvements physiques sont en fait presque tous des impulsions émotionnelles qui se transforment en mouvements corporels. C'est pourquoi nous laissons aussi le corps se reposer - et l'esprit.

Nous expérimenterons dans l'esprit que les nombreuses impulsions mentales sont aussi l'expression de formes subtiles de saisie. Et que si nous nous détendons vraiment totalement, elles s'arrêtent. Qu'elles cessent parce qu'il n'y a plus rien du tout qui invite, accueille ou favorise leur émergence.

Cela signifie que nous ne sommes pas "condamnés" à long terme à avoir constamment des chaînes de pensées, simplement parce que nous pensons avoir un esprit actif. Notre esprit actif peut devenir complètement calme, comme un océan immobile.

Il ne s'agit en aucun cas de produire du contenu en permanence. Ce n'est pas du tout ce que l'on entend par créativité. C'est notre 'soif de devenir', comme on dit dans le bouddhisme. C'est le besoin de s'affirmer - par la pensée, par l'imagination, par quelque chose qui se passe.

Si cette soif s'arrête ou si elle n'est pas active, l'esprit reste certes éveillé et créatif, il peut penser et produire toutes sortes de choses - mais pour ce moment de profonde détente, il n'utilise justement pas cette possibilité.

Et si la compassion est stimulée et que nous entrons à nouveau en résonance, alors quelque chose va à nouveau apparaître comme un mouvement.

Demeurez avec une clarté étincelante, une clarté pétillante, comme le soleil, sans nuages.

L'exemple de la lumière ou de la flamme que nous venons de voir est transposé au soleil. C'est comme tout à l'heure, lorsque nous sommes vraiment entrés dans la flamme : L'intensité de la clarté, de cette force éclairante de notre esprit est vraiment telle que nous pouvons en fait la comparer au soleil.

Nous nous engageons dans l'état d'esprit le plus clair et le plus rayonnant qui soit, en restant ouverts et calmes dans le Mahāmudrā . Ce n'est pas une expérience dualiste de clarté et d'éclat, mais nous nous engageons dans la conscience la plus éveillée qui soit.

Le Mahāmudrā ne se trouve pas en baissant l'éveil mental comme avec un variateur d'intensité et en pensant un peu dans un demi-sommeil que nous allons peut-être nous rapprocher du Mahāmudrā , mais c'est vraiment la pleine présence avec l'esprit complètement éveillé. C'est pourquoi c'est un peu comme le soleil qui n'est pas caché par les nuages.

Demeurez dans la reconnaissance que toute expérience, c'est-à-dire toutes les impressions et sensations, sont de l'esprit, comme les vagues dans l'eau.

De même que nous savons que les vagues sont naturellement de l'eau, il est tout aussi évident que tous les mouvements de l'esprit sont de l'esprit.

Bien sûr, l'intellect ou le mental le comprend immédiatement, mais inconsciemment, nous faisons tout de même une différence. Nous ne voulons pas du mouvement de l'esprit, mais nous voulons l'esprit calme. Pourtant, ils sont de même nature.

Si nous reconnaissons déjà qu'ils sont de même nature, notre aversion et aussi notre saisie des mouvements de l'esprit diminueraient. Cette préférence d'un état d'esprit par rapport à un autre montre que nous n'avons pas encore vraiment compris que tout est de la nature de l'eau.

Celui qui a vraiment compris cela voit à travers tous les mouvements, impulsions, émotions, pensées qui surgissent et sait que tout se libère de lui-même. Tout a la même nature d'esprit, est de nature vide, insaisissable.

Le repos dans une clarté sans entrave, libre de toute attachement, comme un petit enfant qui regarde autour de lui dans le temple.

Nous avons déjà eu cet exemple. Ce qui est important ici, c'est le fait de ne pas être entravé. Cela signifie ici :

Imaginons qu'il y ait un temple coloré avec des bouddhas, des divinités, des animaux sur des piliers en saillie et des mandalas partout. L'enfant ne comprend évidemment pas du tout ce qui se passe - et c'est bien ainsi, car il n'y a pas de 'déclat' comme chez nous dans le genre : "Ah, voilà Akṣobhya. Ah, voilà le mandala de Kālacakra. Ah, et qu'est-ce que c'est, là-haut ?".

L'enfant sans préjugés regarde autour de lui, remarque toutes les impressions et est tout à fait éveillé et peut tout voir clairement. Mais à ce moment-là, il n'est pas dans cette pensée automatique, dans cette manière de toujours nommer, de s'assurer, de trouver bon ou mauvais.

C'est ce que signifie l'exemple : que nous ayons cet intérêt éveillé, tout à fait ouvert à l'expérience immédiate, sans aller tout de suite jusqu'à la nommer.

La dernière instruction est

Demeure dans la conscience qui ne laisse pas de traces. Comme un oiseau glisse dans le ciel.

C'est un si bel exemple. Si je l'utilise dans ma méditation, j'aurai un goût de ce que cela signifie de méditer comme personne.

Nous sommes présents, nous sommes tout à fait ouverts et éveillés - et nous ne laissons aucune trace. Nous laissons des traces lorsque nous commençons à saisir, à froter...

Dans le ciel, nous ne remarquons pas où un oiseau a volé auparavant ; il ne laisse aucune trace. Mais là où nous, les humains, labourons normalement, une planète est ensuite dévastée. C'est la grande différence dans cet exemple. Bien sûr, un oiseau laisse aussi des excréments derrière lui - ne forcez donc pas l'exemple. Il s'agit de la glisse dans le ciel.

Nous sommes manifestement quelqu'un qui médite - c'est évident, tout comme un oiseau vole - mais il n'y a rien en nous qui soit important. Rien qui se donne de l'importance. Pas de pirouettes supplémentaires pour attirer l'attention.

Cet exemple a une signification que nous pouvons facilement comprendre si nous connaissons les enseignements sur le karma. Nous produisons des effets karmiques, c'est-à-dire des traces, lorsque l'égoïsme est présent. Sans égoïsme, aucune trace karmique n'est générée. Cela est inclus dans cet exemple : Nous sommes dans l'être non-dual, sans être quelqu'un, sans nous sentir le centre du tout - et c'est pourquoi aucune trace karmique n'est laissée.

Ce passage est bien sûr à nouveau rempli de merveilleuses instructions de méditation dans ces exemples, alors méditons.

Prenons un moment. Regardez à nouveau le texte et décidez avec quel exemple vous souhaitez méditer pendant les prochaines minutes. Je vous les répète brièvement :

Résumé des exemples de demeurer dans la nature de l'esprit

- Sans effort, sans artifice - comme un Garuda qui navigue dans l'espace.
- Immobile - comme un océan sans vagues.
- Brillante et claire - comme le soleil, non cachée par les nuages.
- En reconnaissant que tous les mouvements de l'esprit sont des esprits - comme les vagues dans l'eau.
- Une clarté sans entrave et sans aucun attachement - comme un enfant qui regarde autour de lui dans le temple.
- Dans une conscience qui ne laisse aucune trace - comme un oiseau qui vole dans le ciel.

Prenez simplement l'un des exemples et laissez-vous guider pendant quelques minutes. La seule chose que nous avons à faire est peut-être de nous souvenir de temps en temps de l'image et de la signification de cette image.

C'est ce que vous feriez chez vous. Pratiquez avec tous ces exemples ; apprenez d'eux. Ils ont souvent plus à nous dire et ils nous atteignent plus facilement que les mots abstraits. Ils parlent directement à l'expérience, au cœur. Et ils éveillent notre sens intuitif de ce qui pourrait être signifié.

Suite : Explication des manières de demeurer sur la nature de l'esprit

L'érudit Chégompa réalisé explique de nombreux points concernant ces méthodes pour demeurer, dont les suivants :

- **Le groupe des quatre comprend : Le calme dans une clarté éclatante, libre de toute pensée, sans tache et sans support.** On pourrait aussi dire 'non corrompu et sans support'.
- **Puis le groupe des trois : le calme non artificiel, non altéré ou non modifié, dans l'intériorité.**
- **Encore un trio : calme frais, décontracté, dans le rayonnement naturel.**
- **Puis les deux instructions : Demeurer dans la non-méditation et la non-distraktion.**

Il semble que tout cela puisse être facilement compris sur la base de ce qui a déjà été expliqué. C'est pourquoi, dit Tashi Namgyal, je ne vais pas développer cela individuellement.

Les enseignements des premiers maîtres Kagyu contiennent différentes méthodes pour soutenir la connaissance de la nature de l'esprit. Certains mettent l'accent sur la qualité du calme, du silence, qui est alors décrit comme étant vif, ample, calme, rayonnant et détendu.

Le calme, le silence, est donc décrit comme riche en expériences. Donc pas du tout un silence stagnant, mais plein de vie, vaste, calmement rayonnant et détaché, détendu.

D'autres insistent sur l'aspect de la grande clarté, de la clarté intense, décrite comme vivante, vibrante, éclatante, fraîche et croustillante, nue et tranchante.

Cette incroyable fraîcheur dans la clarté éveille une telle joie. C'est comme une joie dans l'expérience de la nature même de l'esprit.

Cela dépend de l'angle sous lequel nous le considérons : Si nous sortons de l'état d'esprit agité de saṃsāra, alors l'aspect calme est peut-être au premier plan. Et si nous sortons de la torpeur, alors l'aspect de clarté est au premier plan. En fait, toutes ces qualités sont présentes en même temps.

Les mots utilisés pour cela sont choisis, selon les cas, pour mettre en évidence certaines erreurs et impasses et leur contraire.

Quand on dit par exemple que cette clarté est nette ou précise, cela sert à faire comprendre qu'il ne s'agit pas d'une vague clarté, où nous sommes simplement en route dans une grande clarté vague - mais dans une perception très précise, avec une grande largeur d'esprit.

Quand nous disons que c'est frais et vivant, cela signifie que tout sentiment de torpeur, de stagnation, de 'non-vivacité' est absent, et que c'est le contraire qui est signifié. Nous ne réduisons donc pas notre vivacité pour entrer dans le Mahāmudrā, mais c'est la pleine force de vie qui est à l'œuvre.

Vous pouvez aussi lire chacune de ces expressions en réfléchissant : Quel est l'obstacle à la méditation, quel est l'état méditatif que cette instruction doit aider à résoudre ?

Dans ce livre, nous nous concentrons sur l'aide aux débutants pour qu'ils puissent maintenir la nature de l'esprit dans la méditation sans être distraits, alignés. C'est pourquoi il est recommandé de prendre à cœur les enseignements suivants de Gampopa :

Lorsque vous pratiquez, la première chose à faire est de cultiver cette clarté mentale vibrante et vivante.

Nous le dirions ainsi dans nos instructions : Donne d'abord la place à toute ta vivacité, à la clarté et à l'acuité de ta présence. Pour qu'il soit d'emblée très clair que nous ne nous laissons pas aller à des états d'esprit moins clairs - c'est-à-dire des états d'esprit sourds et somnolents.

Ensuite, entraîne-toi à ne pas être distrait.

Non distrait signifie ici - je vous le rappelle encore une fois - que nous percevons sans distraction la nature de cette expérience vivante et claire ; donc la nature insaisissable, vide et dynamique de cet événement, où tout se libère de soi-même. Entraîne-toi donc à cela ensuite.

Mais tout d'abord, permet à ta vivacité et à ta clarté d'être là, dans toute leur précision et leur acuité. Alors éveille-toi complètement - et ensuite, pendant que tu es éveillé et vivant, exerce-toi à voir la nature des phénomènes sans être distrait. Ou plutôt, à ne pas être distrait du tout - car ce que je vois maintenant est ce qui vient ensuite :

Alors entraînez-vous à ne jamais être distrait par la nature de la conscience.

Ce fait de ne pas être distrait est donc à nouveau divisé en deux étapes : La première serait de ne pas être distrait en entrant dans la saisie, dans les chaînes de pensées - donc de pratiquer cette forme de présence vivante et éveillée. Ce n'est qu'ensuite qu'il faut prendre conscience de la nature de l'apparition.

Quand tu t'y habitueras, la confiance, la certitude, s'élèveront.

Je trouve ces instructions très, très utiles, parce qu'elles sont un bon antidote à notre tendance habituelle de nous méditer sur quelque chose de si moins clair, de moins frais - de moins vivant que nous ne le sommes habituellement.

Malheureusement, on voit bien que beaucoup de méditants qui ont médité toute leur vie ont perdu de leur fraîcheur. C'est dommage, car ce n'est pas par là qu'il faut passer ; ils ont comme diminué leur force vitale. Ce n'est pas le chemin de la libération.

C'était évident chez Guendune Rinpoché : il était tellement frais, vif et blagueur. Il n'est pas nécessaire de plaisanter - mais il s'agit de cette fraîcheur, de cette vivacité. Nous remarquons alors que notre esprit ne peut pas vieillir du tout. Notre courant spirituel ne vieillit pas. Il reste toujours aussi frais et mobile qu'il l'était dans sa jeunesse.

Ce qui vieillit et ce qui nous rend vraiment vieux, c'est que nous freinons notre force vitale ; que nous la réduisons comme peau de chagrin parce que nous développons des idées quelconques : "Je ne devrais pas penser cela, cela ne devrait pas être, ce serait mieux ainsi...". Nous sommes donc engagés dans un processus très élaboré qui consiste à nous corriger sans cesse nous-mêmes et à nous bricoler.

Nous ne sommes pas dans la confiance que tout cela se libère de lui-même et que la créativité de l'esprit est en fait l'expression de la compassion, de notre résonance normale avec l'environnement. Cette résonance, cette compassion est en fait la source de la créativité. Et nous pensons que quelque chose ne va peut-être pas. C'est une chose.

Ensuite, nous avons l'autre type de personnes qui s'accrochent complètement à leur créativité et qui ne la laissent pas s'épanouir librement, mais qui pensent qu'il faut ajouter plusieurs idées à chaque idée. Il s'agit alors d'un esprit très actif, prétendument créatif, mais qui n'est qu'émotionnellement impulsif ; où l'on considère immédiatement chaque pensée ou chaque analyse qui nous passe par la tête comme le nec plus ultra. Ce n'est pas non plus le chemin ; ce n'est pas la créativité dont il est question ici. Ce n'est pas

la vivacité. La vivacité est une vivacité *libérée*, où tout peut se montrer et où rien ne se fige, où tout reste toujours frais, dynamique.

Alors regardez bien comment les choses se passent. À différents moments, nous sommes peut-être tantôt dans un extrême, tantôt dans l'autre. Et ce n'est pas le milieu non plus.

Telle est notre question de recherche : comment est l'esprit ? Comment est notre esprit quand il est totalement libre ? En termes simples : comment suis-je ? Comment est mon courant d'esprit quand il y a une liberté totale, quand tout peut se montrer librement, tel qu'il est ? Comment se sent-on ?

C'est une tâche de recherche qui ne peut pas être résolue par l'intellect. Nous ne pouvons la résoudre que par l'expérience, par l'expérimentation. En essayant, nous apprenons : "Voilà, non, pas comme ça. Comme ça. Non, pas tout à fait comme ça, c'était mieux, mais...". Peu à peu, nous remarquons que cela se relâche en nous, que des espaces de liberté apparaissent, que la mobilité intérieure s'accroît. Et c'est alors que naît la confiance avec laquelle Gampopa a conclu son enseignement.

Il a aussi dit - maintenant, il y a quelque chose de passionnant :

La clarté vibrante, cette clarté lumineuse, **est une expérience** - ce n'est pas encore la réalisation.

Quand je parle de clarté vibrante, vous pensez probablement à une expérience dualiste de clarté vibrante. Ce n'est pas encore de cela qu'il s'agit vraiment. Cela peut encore se libérer de l'observation, du contrôle, de l'évaluation, de la recherche du bien, de la volonté d'avoir - de tout cela, il faut se libérer.

Ne pas être distrait par cela, c'est la tranquillité, c'est la tranquillité d'esprit. **La réalisation, c'est quand la sagesse voit qu'il n'y a pas de noyau d'essence**, qu'il n'y a pas d'essence à trouver.

En bref, la joie, la clarté et la non-pensée, qui ne sont pas directement liées à la nature de l'esprit, tout comme un rocher réduit les os en poussière, sont - quelle que soit leur qualité - de simples phénomènes qui n'engendrent aucune certitude.

Ce sont donc des expériences méditatives - ces fameux *nyams*, expériences méditatives dualistes de joie, de clarté et de non-pensée.

Si la joie est liée à la nature de l'esprit, c'est une joie sans centre. La différence est facilement perceptible. Il ne s'agit pas de la joie de quelque chose, mais d'une joie sans centre, identique à celle de l'espace.

Il en va de même pour la clarté : la clarté n'est pas la clarté de quelqu'un qui reconnaît quelque chose, qui pense quelque chose ou qui voit quelque chose. C'est la clarté indescriptible de la pleine conscience de ce qui est.

La non-conceptualisation ou la non-pensée n'est aussi une expérience méditative que si elle s'accompagne d'un contrôle subtil, d'une observation très fine, silencieuse, en silence.

La non-conceptualisation du Mahāmudrā peut même se servir des concepts, elle peut donc penser. La non-pensée Mahāmudrā peut aller de pair avec la pensée, sans que l'on croie que les contenus de la pensée représentent effectivement la réalité avec ce qu'ils décrivent. Cela signifie qu'il y a en même temps une conscience de la nature illusoire de toutes les pensées, de tous les mouvements de l'esprit. Aucune n'est mal comprise pour une représentation cohérente de la réalité.

Cette absence de pensée est aussi un calme total, quelle que soit l'activité mentale en cours. Parfois, c'est l'absence de tels mouvements mentaux, mais dès que cela est nécessaire ou utile, tous les mouvements mentaux peuvent être utilisés pour communiquer ou agir avec compassion dans ce monde, sans que cette personne éveillée ne retombe dans une saisie égocentrique.

C'est donc la différence entre l'expérience et la réalisation.

Il y a quelque chose d'implacable dans cet exemple d'un rocher qui broie des os : Il y a encore les os, il y a encore les restes d'une existence - et entre un rocher qui est déplacé et un rocher qui sert de base, les os sont réduits en poudre.

Au sens figuré, cela signifie que pour le méditant, la joie, la clarté et la non-pensée sont pour ainsi dire les vaches sacrées. C'est ce à quoi je reste attaché jusqu'à la fin en tant que méditant : mes expériences, mes expériences de méditation. Tout le reste m'est déjà égal. Ma réputation est déjà ruinée, je vis de manière totalement insouciant. Je me fiche de tout le reste - mais ne me privez pas de mes expériences de méditation. C'est là que se cache le moi.

La connaissance de la nature de l'esprit nous libère de cette identification avec les expériences les plus subtiles et les plus heureuses que les êtres vivants puissent vivre dans le Saṃsāra. La connaissance de la nature de l'esprit écrase ces expériences et montre qu'elles ne sont que poussière elles aussi ; qu'elles sont aussi vides que les expériences de tristesse, de morosité et de toutes sortes de pensées. C'est la même nature d'esprit, il n'y a pas de différence.

Même si ces trois types d'expérience - joie, clarté, non-pensée - sont directement liés à la reconnaissance de la nature de l'esprit - si nous n'y restons pas unis, ils sont même une simple compréhension conceptuelle.

Celui qui n'en a pas encore fait l'expérience, qui n'en a qu'une toute petite idée et qui se l'explique à l'aide de concepts, n'est pas encore très avancé.

C'est ce que dit Jetsun Milarepa, le vénérable maître :

Quoi que ce soit, ce n'est pas ça. C'est la tige, pas le fruit. C'est une bonne qualité, mais elle n'est pas non conceptuelle.

Voilà pour les expériences de méditation. Quelles qu'elles soient, elles ne sont pas encore ce dont nous parlons en tant qu'éveil. Elles font partie du tronc, c'est-à-dire qu'elles sont importantes en tant que partie du chemin, en tant que partie de ce qui produira plus tard le fruit de la réalisation. Alors oui, passez par là, utilisez la force et aussi la certaine confiance en l'esprit qui en résulte.

Mais soyez conscients que ce ne sont pas encore les fruits de la pratique. Ce sont de bonnes qualités, mais pas dans le sens réel au-delà des concepts et des représentations, parce qu'il y a toujours un sujet qui vit quelque chose, le contemple, le classe, s'en sent fasciné, s'y identifie ?

Tout cela, Milarepa le qualifie ici de 'conceptuel'. Ce n'est pas encore vraiment non conceptuel, car l'idée d'un moi s'y mêle encore partout.

Il est également enseigné que, quelle que soit la durée pendant laquelle nous sommes déjà capables de rester en méditation, c'est-à-dire de rester en Samādhi, le point clé est d'amener notre conscience claire directement dans la nature de l'esprit - ou, pour le dire autrement, de reconnaître la nature de l'esprit comme la vraie nature de cette conscience claire - tout en développant le calme mental pour ne pas être distrait, pour ne pas être distrait de cette reconnaissance de la vraie nature.

Pour le dire très brièvement : pour les débutants, c'est l'esprit uni, dans lequel le calme mental et la vision intuitive sont inséparables.

Nous sommes au point

b) des explications résumant les points clés de ces méthodes, grâce auxquelles nous pouvons maintenir l'équilibre méditatif dans le Mahāmudrā

Là, nous allons nous pencher sur trois sections :

- i) L'approche consistant à ne pas méditer avec des descriptions mentales.**
- ii) Pourquoi il est nécessaire de demeurer dans la nature de l'esprit sans être distrait.**
- iii) Comment ces deux explications résumant les points clés de la méditation.**

Passons au premier point

i) L'approche consistant à ne pas méditer avec des descriptions mentales,

donc aux instructions de ne pas travailler avec des concepts ou des formulations mentales, de méditer.

Nous sommes maintenant en haut de la page 331.

Pour maintenir et approfondir la méditation du Mahāmudrā, notre esprit ne doit tout simplement pas s'écarter de son état naturel, de sa façon naturelle d'être, quelle que soit la description que nous en faisons.

En termes encore plus simples :

Le Mahāmudrā a toujours lieu avec la méditation Mahāmudrā lorsque nous laissons l'esprit tel qu'il est - et tout écart par rapport à cela n'est plus du Mahāmudrā. L'état d'esprit fabriqué et artificiel d'une méditation dualiste et émouvante n'est pas un Mahāmudrā.

Nous avons déjà expliqué pourquoi cet état naturel de l'esprit ne doit pas être recréé d'une manière ou d'une autre, ou peut être recréé en se débattant avec l'intellect, en cheminant dans la pensée conceptuelle, puis en méditant sur cette idée.

Cet être naturel ne peut pas être produit et ne se trouvera pas tant que nous méditerons sur des représentations.

Là, je viens encore d'utiliser l'expression 'être naturel'. On pourrait alors se dire : "Je médite maintenant dans l'être naturel". Cela va déjà dans la direction opposée, car en écoutant, je me suis fait une idée de ce que doit être l'être naturel - et ensuite je me propose de méditer ainsi.

Non, il s'agit plutôt de se demander à nouveau : qu'est-ce que c'est quand tout ce qui est fabriqué et toutes les représentations tombent - qu'est-ce que c'est alors ? Il s'agit donc d'inviter une nouvelle expérience - nouvelle, maintenant. Comment est-ce ?

Et ce, malgré les nombreuses expériences différentes que nous faisons. Nous faisons cela des centaines de fois ; des centaines et des milliers de fois, nous laissons l'esprit tel qu'il est. Parfois, nous nous penchons en arrière, parfois nous nous asseyons tout droit. Parfois, il y a du bruit autour de nous, parfois il y a du silence autour de nous. Parfois nous sommes fatigués, parfois nous sommes frais. Nous faisons

toujours cela, toujours le même mouvement intérieur de 'ouf' [expire de manière audible] - vraiment laisser aller toute action.

Avec le temps, nous acquérons un sentiment de la qualité d'être qui est toujours là, dans toutes ces différentes expériences qui s'ouvrent. Quelque chose est toujours là, une certaine qualité d'être - indépendamment des portes d'entrée dans la méditation ou des circonstances qui accompagnent la méditation. Il y a toujours quelque chose qui résonne. Il y a des qualités qui sont toujours là, qui résonnent toujours. Avec le temps, un sentiment se développe à ce sujet : "Ah, bien sûr, oui...".

Et puis nous avons confiance ; nous pouvons lâcher de plus en plus de choses. Cela s'affine de plus en plus et devient une expérience spontanée sans centre. Cela commence alors à être pour nous une sorte d'étoile directrice. Nous savons alors de quoi il s'agit, quelles que soient les conditions dans lesquelles nous méditons.

Revenons au texte. On a déjà expliqué pourquoi c'est si important et pourquoi on ne peut pas produire cela.

Mais, dit Dakpo Tashi Namgyal, **je vais quand même en reparler**, et il nous donne six points - le meilleur est toujours à la fin.

Six points pour méditer sans idées intellectuelles

Premier point :

Comme il n'y a pas de préférence dans l'être naturel, ne médite pas avec des préjugés ou en prenant parti par rapport à ses manifestations - c'est-à-dire ce que l'esprit produit - **qu'il s'agisse d'expériences, d'apparitions, de vacuité, de conscience**, quels que soient les aspects de l'esprit avec lesquels tu es en train de traiter.

C'est un indice important.

La nature fondamentale de notre esprit n'a pas de préférences. Alors méditons aussi sans préférences : sans opposer l'esprit actif et l'esprit calme ; sans préférer l'un à l'autre ; sans préférer l'une ou l'autre manifestation spirituelle à l'autre. Pratiquons sans préjugés avec tout et en tout, quoi qu'il se présente.

Deuxième point :

Comme il n'y a rien dans cette conscience naturelle que nous puissions identifier - rien dont nous puissions dire : 'c'est ça' - **méditons sans identification, sans rien définir comme 'c'est ça' et 'ce n'est pas ça', 'je devrais cultiver ça' ou 'je devrais laisser ça'.**

Encore une fois, en termes simples :

Dans cette conscience fondamentalement ouverte, que nous appelons la nature de l'esprit, il n'y a rien que nous puissions trouver comme noyau d'essence, rien que nous puissions identifier - ni couleur ni forme, il n'y a pas d'endroit où elle puisse demeurer ; il n'y a rien que nous puissions saisir.

Puisqu'il en est ainsi, nous disent les éveillés, il est si judicieux, en méditant, de ne rien chercher non plus, de ne pas s'identifier, de ne pas se perdre dans 'ceci est Mahāmudrā et ceci n'est pas Mahāmudrā ; ceci est vide et ceci n'est pas vide ; ceci est bon et ceci est mauvais.' - tout cela sans accès à un prétendu noyau d'essence. C'est l'attitude fondamentale.

Vous remarquez que nous sommes dans une répétition. Mais la répétition apporte encore une fois des aspects supplémentaires : dans l'être naturel, il n'y a rien à quoi nous pourrions nous identifier ou que nous pourrions identifier - alors abordons directement la question de cette manière, sans nous identifier à quoi que ce soit.

Troisième point :

Puisqu'il n'y a rien dans la nature de l'esprit sur lequel nous devrions développer une certitude - rien qui puisse être déterminé avec certitude -, méditez sans une telle tentative de déterminer quelque chose avec certitude, et sans points de référence, comme laisser être certaines choses et en garder d'autres.

C'est une nuance par rapport à ce qui existait auparavant. Nous parlons de la nécessité de développer une certitude. Mais cette certitude ne *concerne* pas quelque chose qu'il y aurait effectivement à voir. La certitude est plutôt qu'il n'y a rien à voir, rien à saisir, aucune identité à trouver.

C'est pourquoi, dès le début, pratiquons de telle sorte que nous ne cherchions pas l'ancre salvatrice, que nous ne cherchions pas le point de référence salvatrice dans la nature de l'esprit. Laissons la nature de l'esprit ouverte telle qu'elle est, telle qu'elle est toujours, sans chercher en elle le clic décisif, le point qui déclencherait alors la certitude. Nous ne cherchons donc pas de caractéristiques.

Quatrième point :

Comme il n'y a absolument rien dans la nature de l'esprit que nous devons transformer, ne méditez pas avec des doutes et des jugements comme ceux qui sont nés de l'espoir et de la peur.

C'est un autre point : nous aimons parler d'une transformation qui se produit lorsque nous reconnaissons la nature de l'esprit.

Mais en réalité, rien n'est transformé - quelque chose est simplement supprimé : les conceptions erronées sont supprimées, les attitudes non utiles envers la réalité et l'être sont supprimées. Rien n'est transformé.

La nature de l'esprit ne transforme rien non plus. Elle ne transforme rien non plus de ce qui est en nous. Elle ne transforme pas la colère, elle ne transforme pas l'orgueil, elle ne transforme pas le désir en or - elle ne le fait pas. Elle est toujours la vraie nature de la colère, de l'orgueil, de la convoitise, etc.

Donc l'idée que quelque chose devient différent ou que la nature de l'esprit fait quelque chose de différent, nous devrions tout de suite - déjà du point de vue de la raison - l'envoyer dans le ruisseau ; nous n'en avons plus besoin. Nous découvrons simplement les choses telles qu'elles sont. Rien ne se transforme, on reconnaît simplement ce qui est.

Vous voyez la différence ? Ce ne sont que des illusions qui disparaissent.

Un exemple me vient à l'esprit : Nous voyons quelque chose dans la pénombre, quelque chose qui bouge, et nous pensons que c'est une personne. Puis la lumière devient de plus en plus forte, et nous voyons que ce n'était qu'un buisson qui bougeait au gré du vent. Mais ce n'est pas la personne qui s'est transformée en buisson, il n'y a pas eu de transformation - c'est juste que ce qui est là est devenu plus clair.

Nous pensons aussi qu'il y a de la colère et de la haine, que c'est très grave et qu'il faut vraiment faire quelque chose, utiliser des antidotes, etc. En prenant conscience de la situation, nous nous rendons compte qu'il faut simplement laisser tomber. Se battre est totalement superflu, cela se résout de soi-même. La colère ne s'est pas transformée, elle a simplement été reconnue dans sa véritable nature.

Tout cela est dit dans la perspective du Mahāmudrā pour la colère que nous percevons en nous-mêmes. Rien n'a été transformé. Nous sommes enfin conscients qu'il n'y a rien à transformer.

Pour moi, le plus important a été de réaliser que je n'avais pas besoin de transformer ou de dissoudre mon orgueil, mais qu'il n'était solide que dans la mesure où je le considérais comme mon problème. Et là où l'orgueil n'était plus alimenté par la résistance, la volonté de corriger, la honte, etc., il n'était plus important pour le pratiquant du moi d'être libre d'orgueil - ce qui est déjà une forme d'orgueil. Tout cela s'effondre.

La fierté apparaît - et disparaît tout aussi vite si elle n'est plus servie, si personne ne se bat avec elle, si personne ne s'identifie à elle. Rien de tout cela n'est à l'ordre du jour.

Cela ont été des sujets très importants pour moi. Car je pensais vraiment - au moment où Guendune Rinpoché m'a nommé à trente-quatre ans comme l'un des responsables des centres de retraite - que c'était la grande impasse, parce que je ne sortirais plus jamais de mon orgueil ; parce que cela alimente constamment l'orgueil, maintenant que tant de gens sont assis devant moi. On pourrait penser que cela nourrit l'orgueil.

Mais non, pas du tout. Ce n'est pas forcément une situation où les gens vous aiment et vous écoutent qui nourrit la fierté.

Il est important de noter que je n'ai rien transformé - c'est juste une prise de conscience de ce qu'est vraiment la situation, de ce qu'il faut pour que l'orgueil agisse et de la manière dont il arrive qu'il se dissolve. On peut comprendre tout cela et voir ce qu'il en est vraiment.

Cela vaut pour chaque mouvement spirituel, pour n'importe quelle émotion : même si vous souffrez de votre désir, de n'importe quelle impulsion addictive ou de peurs flagrantes - tout cela n'a pas besoin de se transformer, il suffit en fin de compte de le voir à travers. Alors il perd sa force - parce que nous voyons qu'il n'a pas de force en lui-même.

Ce n'est pas comme s'il avait une force avant et qu'il n'en avait plus après. Mais nous voyons qu'il n'a jamais eu de force, mais que nous, les autres forces, lui avons toujours donné une telle importance - et c'est pourquoi tout cela a développé une telle dynamique.

C'est un point très important, que rien ne se transforme !

La nature de l'esprit n'est pas non plus un agent, c'est-à-dire un moyen que nous mettons dans la situation du genre : "Et maintenant, s'il te plaît, nature de l'esprit, transforme mes mauvais schémas". Non, elle est déjà la nature de ces schémas, elle est la nature de chaque mouvement de l'esprit en lien avec ce schéma. Nous n'avons pas besoin de l'importer, elle est déjà là. Les schémas ne deviennent pas non plus différents, ils sont simplement reconnus pour ce qu'ils sont.

C'est vraiment un point tellement essentiel que j'ai tenu à en parler un peu plus longuement.

Cinquième point :

Dans la nature de l'esprit, dans cette nature fondamentale de notre être, il n'y a rien de positif ni de négatif. Nous n'avons donc pas besoin de méditer de manière à fabriquer ou à générer du positif et à bloquer ou à arrêter le négatif.

En gardant à l'esprit la nature fondamentale de l'esprit, nous remarquons que cela ne fait aucune différence - de ce point de vue. La différence se trouve dans les conséquences pour la société, pour les

autres, etc. L'effet, c'est la dimension éthique, il y a cause et effet dans notre comportement, dans nos pensées et nos ressentis etc.

Mais en tant que mouvement spirituel, aucun de nos mouvements spirituels ne porte d'étiquette 'positive' ou 'négative' en ce qui concerne la nature de l'esprit. Elles ont toutes la même nature d'esprit. Que nous reconnaissons la nature de l'esprit dans un processus spirituel bénéfique ou dans un processus non bénéfique n'a absolument aucune importance.

L'une de mes premières expériences importantes a eu lieu au milieu de la colère. C'était un processus mental non bénéfique dans lequel la nature de l'esprit m'est apparue. Une autre était un moment totalement neutre de simple existence, en méditation, en expirant, juste un moment comme ça, rien de particulièrement bouleversant.

Nous n'avons donc pas besoin d'un état d'esprit bénéfique particulier pour pouvoir ensuite reconnaître la nature de l'esprit. Nous n'avons donc pas forcément besoin de l'encourager pour que cela se produise ensuite. Notre esprit est simplement un peu plus flexible dans les états d'esprit bénéfiques.

Mais il peut tout à fait vous arriver, comme à moi, qu'au milieu d'un attachement flagrant ou d'une peur, vous fassiez soudain l'expérience de ce caractère non solide, non tangible du mouvement actuel.

C'est le cas lorsque j'ai commencé à pratiquer le yoga des rêves : Les rêves qui étaient les plus faciles à percevoir comme des rêves étaient les rêves dans lesquels la peur apparaissait. Ils étaient particulièrement faciles à identifier comme des rêves pendant le rêve, parce que l'énergie ou la charge émotionnelle était très élevée et stimulait la conscience. C'est tout.

Les émotions plus fortes ont une charge plus élevée. Cela peut aller complètement à l'encontre du but recherché, si nous nous attachons à cette charge et à cette intensité. Mais cela peut aussi conduire à une plus grande clarté mentale et à une vision très rapide de la situation, de l'expérience.

Sixième point :

Comme il n'y a rien dans la nature de l'esprit sur lequel nous devrions nous concentrer - focaliser -, méditez donc sans rien produire par la concentration ou l'effort.

C'est un merveilleux résumé, vous pourriez le marquer en gras. Si vous le comprenez, il vous sera très utile.

La construction grammaticale n'est pas si simple : parce que ceci et cela sont comme ça - et ensuite on décrit toujours la nature de l'esprit, qui est justement comme ceci ou comme cela - laisse donc tomber tout de suite de méditer comme ceci ou comme cela. C'est une instruction dérivée de l'expérience de l'éveil sur la façon dont nous pouvons méditer.

Notre esprit arrive à comprendre cela, si nous avons une certaine confiance dans cette description de ce que la nature de l'esprit n'est pas. Au fond, il n'y a que des choses qu'elle n'est pas - et c'est pourquoi nous renonçons à méditer comme si cela comptait.

Car cela n'a pas d'importance - répétons-le :

Bref résumé des six points

- Il ne s'agit pas de développer des préjugés ou des préférences quelconques.
- Il ne s'agit pas de s'identifier à quoi que ce soit.
- Il ne s'agit pas de développer des points de référence sur lesquels nous devrions ensuite trouver des certitudes.
- Il n'y a rien à transformer, nous n'avons donc pas besoin de nous tracasser en méditant sur la nature de l'esprit.
- Il n'y a rien de positif ou de négatif ; il n'y a pas de meilleures ou de pires portes d'entrée pour connaître la nature de l'esprit ; elle n'est pas plus ou moins présente dans les états d'esprit positifs ou négatifs.
- Et elle est indépendante de l'effort et de la concentration, elle ne peut pas être mieux vécue en se concentrant davantage. Alors laisse tomber tout de suite.

C'est en fait ce qui est écrit ici - simplement résumé. Ces instructions, je pense, vous font plutôt du bien, ainsi que tout ce dont nous avons déjà parlé ces jours-ci.

Mais ils pourraient se transformer en poison pour vous si vous vous contentez de méditer ainsi et que vous n'en êtes pas encore au point où vous pouvez vraiment laisser les choses se libérer d'elles-mêmes.

Par exemple, lorsque nous avons de la colère et que nous pensons : "Je vais maintenant méditer avec ma colère avec Mahamudra. Je l'aborde maintenant avec Mahamudra". Ce serait merveilleux si vous pouviez vraiment le faire. Mais si nous n'y arrivons pas, nous allons laisser l'esprit ouvert et détendu, la colère va monter, elle va suivre son cours, nous sommes dans nos scénarios de colère, et cela va s'accumuler de plus en plus.

Il serait préférable à ce moment-là de resserrer l'esprit, de porter l'attention sur autre chose, puis d'inviter un antidote ; c'est-à-dire, par exemple, une contemplation sur ma propre implication dans l'apparition d'une situation aussi énervante - pour ne citer qu'un des nombreux antidotes. Il serait préférable de gérer notre émotion à ce niveau beaucoup plus relatif et simple, plutôt que d'essayer d'en comprendre la nature - parce que nous ne pouvons peut-être pas le faire en ce moment.

J'aimerais insister sur ce point : que vous ayez suffisamment de discernement intérieur pour pouvoir distinguer quelle est la meilleure façon de gérer les émotions difficiles pour vous à ce moment-là. Vous pouvez toujours essayer ceci en premier - pas de problème. En quelques secondes, vous saurez si cela fonctionne ou non. Ensuite, vous pouvez toujours essayer l'autre.

Explications supplémentaires sur la méditation sans points de référence

Pour résumer, je dirais : Puisque cette conscience de base, cet esprit naturel, la nature de l'esprit, n'a rien sur quoi méditer, ne médite sur rien.

Puisqu'il n'y a rien sur quoi méditer, laisse tomber la méditation sur quelque chose.

Si tu médites (avec un point de référence) - quel que soit le type de méditation que tu fais - cela va simplement générer d'autres formations mentales, des supports de méditation, des caractéristiques, des attachements et des fixations. Ceux-ci sont totalement inadaptés à la vision et à la méditation de la nature fondamentale de l'être. C'est aussi ce que disent les sutras :

Méditer sur Prajñāpāramitā, la sagesse libératrice, **c'est ne méditer sur rien de ce qui est**, ne méditer sur aucun phénomène.

Le tantra Guhyasamāja dit

Puisqu'il n'y a pas d'entités, il n'y a pas de méditation.

Par entités, on entend : puisqu'il n'y a rien qui ait de la substance, il n'y a pas non plus de méditation sur quoi que ce soit.

Méditer, c'est ne pas méditer. Puisque les choses sont dépourvues de toute chose, méditer n'est pas observer.

C'est aussi passionnant : nous pouvons volontiers parler des choses, des phénomènes, des choses que nous vivons. Mais toutes ces choses supposées que nous vivons n'ont rien de réel.

Si nous regardons à l'intérieur, nous remarquons, pour le dire simplement, qu'ils sont des processus, plus précisément qu'ils n'ont pas un instant d'existence véritable, quelque chose de fiable que l'on pourrait saisir, même pour un instant.

Puisqu'il en est ainsi, la véritable méditation est la prise de conscience de la nature intangible de toutes les expériences. Et une telle méditation n'est pas observable. Elle est une conscience sans centre, sans observateur, sans caractéristique, elle peut avoir lieu dans n'importe quelle situation, elle n'a pas de caractéristiques. Cette conscience elle-même est également de nature vide. Ce n'est pas quelque chose.

Le texte du Vajrapañjarā dit

Ne médite pas sur la nature vide, sur la vacuité. **Ne médite pas non plus sur la non-vacuité.**

Le grand brahmane Saraha dit :

Si tu as un attachement quelque part, laisse-le partir.

Il dit aussi

Quelle que soit la direction que tu prends, quel que soit l'objet sur lequel tu te concentres, il vovera la libération.

Concentre-toi sur quelque chose, et tu peux être sûr que tu es en train de voiler la libération. C'est génial, non ?

Je vais vous donner un exemple - une des vaches sacrées de l'entraînement de l'esprit bouddhiste :

Nous nous concentrons sur la méditation metta. L'amour rayonne dans la direction devant moi. Il pénètre tous les mondes dans la direction de l'est, dans la direction du sud, dans la direction de l'ouest et dans la direction du nord. Il rayonne vers le haut et vers le bas et pénètre tout ce qui se trouve entre les deux.

C'est une sorte de 'camouflage de l'éveil', le focus ici : "Je médite la metta superfine ou la Bodhicitta". Du point de vue de Mahāmudrā, je suis en train de générer quelque chose. C'est un état d'esprit merveilleusement bénéfique, mais assez artificiel. Je ne suis pas en contact avec la Bodhicitta naturellement présente ou la metta naturellement présente. Je pense que je dois créer quelque chose - c'est ce que je veux dire par là.

Ou alors je médite sur une super divinité, par exemple Tchenrézi : je peux le voir exactement avec ses quatre mains. Cette lumière, ce rayonnement, son amour - cela me touche profondément. Une pratique totalement focalisée ; moi et mon expérience ; Tchenrézi et toutes les caractéristiques sur lesquelles je médite. C'est une méditation subtilement saisissante - saisissant dans des états d'esprit super bénéfiques.

C'est de cela qu'il s'agit maintenant, de voir clair dans la pratique. Oui, méditez sur Tchenrézi, méditez-vous en tant que Tchenrézi - mais, s'il vous plaît, avec la conscience de Tchenrézi. Avec la conscience de la nature non solide de toutes ces expériences, avec la conscience que personne ne génère ou ne vit cet amour, cette compassion, cette joie, cette équanimité en tant que point central.

Allez dans cette conscience sans point central que représente Tchenrézi , ou comment le Bouddha voulait en fait comprendre la metta, la bonté aimante. Allez, s'il vous plaît, dans la conscience éveillée *proprement dite*, et ne la prenez pas comme point de référence pour ensuite vous sentir bien d'avoir pratiqué de telle ou telle façon.

C'est un point important. Je ne veux pas détruire toutes vos pratiques - elles sont déjà détruites. Je n'ai pas besoin d'énumérer tout le reste. Ne vous découragez pas, mais s'il vous plaît, apportez plus de compréhension dans ces pratiques.

Elles sont toutes des Mahāmudrā - elles ne peuvent pas être autre chose. Toutes les pratiques ont lieu dans la nature de l'esprit ; il n'y a rien qui puisse avoir lieu en dehors. La nature de l'esprit ne se trouve nulle part ailleurs. Permettez-lui donc de se manifester. Permettez-lui, pour ainsi dire, d'éliminer les points de référence intérieurs, de faire en sorte que nous ne nous accrochions plus convulsivement, mais que nous entrions dans le courant - que nous devenions le courant.

JOUR 7

Encore quelques petits souvenirs de Mahāmudrā. Nous avons en fait déjà atteint ou dépassé la mesure supportable, les nombreux enseignements de Mahāmudrā sont maintenant pour ainsi dire parvenus à tous ; nous continuons encore un peu.

Nous sommes à la page 332 au milieu, il y a la suite des citations de Saraha :

Et il dit

Si notre esprit pense : 'Oh, c'est intéressant, c'est attirant, ça m'intéresse', puis s'en occupe, le prend dans son cœur et l'apprécie, le suit, s'en occupe - alors même une toute petite douleur ou un tout petit chagrin - au sens figuré de la taille d'une graine de sésame - déclenchera une souffrance constante et un enchevêtrement constant.

Remettre les choses à leur place grâce à la pratique du dharma

Saraha fait ainsi allusion au mécanisme que nous connaissons tous bien : ce sur quoi nous portons notre attention prend de l'ampleur et commence à occuper tout notre esprit ; tout notre état d'esprit est dominé par cela. Cela se produit même si quelque chose de très peu difficile nous est arrivé, ou si quelque chose de très petit ou de relativement insignifiant déclenche notre fascination ou notre intérêt.

Chaque fois que notre attention se porte, quelque chose s'agrandit ; cela peut aller jusqu'à occuper tout notre esprit.

Collectivement, il peut aussi arriver que l'on mette complètement en avant des choses sans importance, que l'on ne se préoccupe plus que de cela et que cela éclipse tout le reste.

Il est important que nous soyons conscients de ces mécanismes - nous pouvons alors nous en détacher.

Le Dharma a aussi beaucoup à voir avec le fait de toujours voir les relations. Nous oublions si volontiers ce qui n'est pas d'actualité pour le moment - c'est-à-dire que pour le moment nous ne sommes pas encore en train de mourir et nous faisons tout un plat du fait que nous avons par exemple une mycose des pieds ou autre chose. Cela nous préoccupe, c'est un énorme sujet - alors que cela n'a aucune importance. Il faut remettre les choses à leur place.

C'est pourquoi nous commençons nos journées par des contemplations qui remettent les choses à leur place. Nous commençons à penser à la précieuse existence humaine et à tout ce qu'elle requiert ; aux nombreuses raisons d'être reconnaissants ; incroyablement reconnaissants d'avoir la chance de pratiquer le Dharma dans des conditions comme celles que nous connaissons actuellement. Nos petits malaises, nos maux de tête, nos nuits blanches, etc. sont insignifiants en comparaison.

Dans la deuxième pensée, nous contemplons l'éphémère/l'impermanence. Il est important de se rappeler que nous pouvons mourir à tout âge et que les gens autour de nous le font effectivement. Ce matin, j'étais assise avec une mère qui a donné naissance à son enfant mort-né il y a trois mois, très peu de temps avant la date officielle de l'accouchement, donc en pleine grossesse. Et ce matin encore, j'ai appris que notre cher ami K. était décédé la nuit dernière, après une attaque cérébrale, deux opérations, puis une embolie pulmonaire.

Il est important de le savoir ; il est important de se rendre compte de cette marge : Les enfants peuvent mourir, les personnes d'âge mûr meurent - tout cela est normal, cela arrive, cela fait partie de la vie.

Les autres contemplations - la contemplation sur la cause et l'effet, sur les priorités dans la vie, que nous appelons le plus souvent la contemplation sur le karma, et la contemplation sur les imperfections du samsara - rectifient également notre perspective.

Nous pensons à ce qui est vraiment important, où nous voulons diriger notre énergie et où nous ne trouvons pas le vrai bonheur : les nombreuses choses dans la vie qui semblent souvent si importantes, qui prennent de si grandes proportions, et qui en fait n'ont pas de vraie priorité et ne sont pas non plus une vraie source de bonheur.

C'est ce que font les enseignements du Dharma : ils rectifient les perspectives et nous rendent attentifs - et c'est maintenant la perspective du point de vue du Mahāmudrā - au fait que tout ce sur quoi nous nous fixons devient source de souffrance. Cela peut être quelque chose de très petit qui devient la source d'une très grande souffrance, qui occupe tout notre esprit - et pourtant, en soi, cela n'a aucune substance.

C'est la grande remise en ordre, le nettoyage de la grande illusion : moi - centre du monde, moi - celui/celle qui perçoit, moi - celui/celle qui souffre, moi - celui/celle qui est heureux ; toutes ces illusions.

Le Dharma consiste à éliminer les illusions de A à Z ; c'est cela dont il s'agit. Les conceptions erronées sont abordées. On essaie de montrer ce qu'il en est vraiment, dans la mesure où il est possible de le décrire avec des mots - nous sommes ici constamment à la limite de ce qui est possible. Avec le temps, tout notre être suit, et nous découvrons, nous voyons de nos propres yeux ce qu'il en est vraiment - et c'est la fin des illusions. Nous sommes alors libérés des illusions et pouvons agir sans illusion.

Il n'y a rien sur quoi nous puissions méditer

Śāvara dit - Saraha junior :

Dans le Mahāmudrā, où il n'y a rien à faire pour l'esprit, il n'y a même pas un atome qui vaille la peine qu'on médite dessus. Alors ne médite pas.

Il n'y a rien qui mérite - ne serait-ce qu'un peu - d'être médité. Bien au contraire : nous découvrons que méditer sur quelque chose perpétue précisément le processus dualiste que la méditation Mahamudra est censée éclairer et dissoudre.

Virūpa dit :

Nous nous écartons de la méditation proprement dite lorsque nous prenons conscience de l'état fondamental, lorsque nous nous fixons sur des expériences, lorsque nous nous focalisons ou lorsque nous méditons sur l'ainsité.

Tout ce qui pourrait être un objet de contemplation est, du point de vue du Mahāmudrā, une aberration, car il cultive à nouveau la séparation entre l'observateur et la chose observée. Le message du Mahamudra est que notre expérience est originellement unifiée, originellement une, sans la séparation du sujet et de l'objet.

Maintenant, dans notre monde occidental, nous sommes tellement habitués à penser en termes de sujet-objet que cela nous semble une impossibilité philosophique que nous puissions bien traverser le monde

sans un sujet ou sans un moi. J'entends parfois dans ce contexte : "C'est ce que nous montre déjà le langage, par exemple avec 'je vois quelque chose' - il faut bien un *JE* pour voir".

A-t-on vraiment besoin de cela ? A-t-on besoin d'un Moi pour entendre ? Qu'en est-il exactement ? Examinez cela de plus près. A-t-on besoin d'un Moi pour marcher ? A-t-on besoin d'un Moi pour faire du vélo ? Réfléchissez, regardez. Est-ce que c'est vraiment nécessaire ou est-ce que c'est peut-être beaucoup plus possible dans l'interaction des différentes forces de la conscience sans un moi fixe ?

Regardons donc de plus près. Il y a des hypothèses de base très profondément ancrées sur l'être qui sont abordées par la confrontation avec de tels enseignements du Dharma et qui, en fin de compte, ne sont bien sûr pas annulées par cela - mais elles ne sont annulées que par l'expérience personnelle directe ; celle-ci annule ces croyances. L'hypothèse d'un Moi ne peut alors plus du tout être maintenue - ce serait complètement absurde.

Celui qui a fait l'expérience de la façon dont nous nous déplaçons mieux dans le monde sans nous sentir au centre des événements ne veut plus jamais revenir à cet ancien égocentrisme ; il n'a pas le moindre désir d'y retourner - alors que les autres ne peuvent absolument pas s'imaginer comment cela pourrait être.

Pour rien au monde on ne voudrait revenir en arrière, du genre : "Ah, si je n'avais pas fait cette prise de conscience". Non, elle est libératrice de bout en bout, car elle s'accompagne d'une simplicité difficile à imaginer : tout devient si simple, si peu compliqué, si fluide, si dynamique. Et la joie de vivre est d'autant plus grande qu'elle n'est plus amoindrie par ces "*je me réjouis*" ou "*je t'aime*". Au lieu de cela, elle coule et est partagée simultanément avec tous ; ce n'est pas une possession personnelle que nous vivons.

Tout cela résonne dans ces citations, qu'il n'y a rien sur quoi nous puissions méditer.

Tilopa nous conseille

Ne pense pas, sois simplement conscient de l'expérience de la percée.

Ici, *phénomène* signifie 'expérience', l'expérience du Dharma. Donc : "Sois conscient du Dharma, de ce que c'est que d'être venu au-delà". Exprimons cela d'une autre façon par la traduction : "Reste simplement conscient de ce que c'est que d'être au-delà du sujet et de l'objet".

Maitrīpa dit :

À part le fait de rester ou de s'installer **sans distraction, il n'y a aucune chose physique ou verbale à faire**, et à part cela, **il n'y a pas de méditation**, il n'y a rien à pratiquer.

Si nous disons 'je m'attarde de manière équilibrée' ou 'je ne m'attarde pas' - peu importe lequel des deux s'applique -, il n'y a rien que nous devons régler avec un antidote dans le processus, et il n'y a pas de méditation là-dedans.

À ce stade, je ne suis pas d'accord avec l'insertion entre crochets, où il est dit en anglais *despite saying*. Il s'agit simplement de 'quand nous disons', car nous avons déjà eu ce passage auparavant. Quel que soit l'état d'esprit qui se manifeste dans la méditation de Mahāmudrā, il n'y a rien que nous devrions corriger avec des antidotes. Il n'y a rien sur quoi nous devons nous concentrer, sur quoi nous devons méditer.

Nous passons au sous-chapitre suivant :

ii) Pourquoi il est nécessaire de demeurer directement dans la vraie nature sans être distrait.

C'est Dakpo Tashi Namgyal qui écrit :

Bien qu'il n'y ait rien sur lequel nous pourrions méditer qui puisse être généré par l'esprit, nous avons néanmoins besoin d'une présence non distraite, d'une conscience non distraite qui nous empêche de glisser dans l'état d'esprit tout à fait ordinaire et fixateur.

Ici, 'non distrait' signifie - nous l'avons déjà dit - que nous sommes également conscients de manière très éveillée des endroits où un tel glissement menace, où il est donc comme en train de frapper, où il se prépare déjà ; et que si nous avons ainsi glissé dans la fixation dualiste, nous le corrigeons directement avec soin et conscience.

Tant qu'il n'y a pas eu une familiarisation totale avec l'être véritable, l'esprit non distrait ne sera pas en mesure de faire la différence par lui-même : Quand est-ce que j'ai glissé dans l'état dualiste ordinaire et quand est-ce que ce n'est pas le cas ?

En d'autres termes, pour pouvoir faire la différence, je dois bien sûr d'abord avoir fait l'expérience claire, être clairement familiarisé avec ce que cela signifie d'être absorbé dans la conscience non-duelle ou dans la conscience intemporelle ; comment cela se sent. Ce n'est qu'alors que nous pouvons distinguer et remarquer quand l'esprit est à nouveau en saisie. L'expérience du contraste est nécessaire. Celui qui n'a pas encore fait l'expérience du contraste ne peut pas encore faire la différence.

Il s'agit donc, à chaque étape des quatre yogas de la méditation, de posséder la conscience correspondante qui ne soit pas détournée de la méditation essentielle qui est décisive ou appropriée pour cette étape.

Encart : Explication s sur les quatre yogas dans le Mahāmudrā

Pour le dire encore une fois avec d'autres mots, parce que vous n'avez peut-être pas les quatre yogas dans le Mahāmudrā présents en ce moment :

Le premier s'appelle le 'yoga de l'unicité'. Il s'agit de la pratique du calme mental qui mène à vision intuitive. Il est tout d'abord très important de s'attarder - sans se laisser distraire - sur le support de la méditation. Ensuite, grâce à ce maintien non dévié, nous introduisons les questions exploratoires de la méditation de la vision intuitive : comment voir, etc.

Il en résulte les différentes expériences de rester sans distraction dans la joie, la clarté et la non-pensée. L'objectif est de prendre conscience de ce que l'on vit maintenant. Nous invitons ainsi le regard, la vision intérieure, l'empathie intérieure, ce qui peut conduire à une nouvelle reconnaissance.

Le yoga suivant, c'est-à-dire quasiment le niveau 2, est appelé le 'yoga de la simplicité' ou le yoga de l'absence de complications/processus de pensée inutiles. Lorsque nous y arrivons, cela signifie que nous avons déjà fait une expérience claire de l'être non-duel. A ce niveau, nous nous entraînons sans être distraits à laisser toutes les projections dualistes superflues se libérer, à ne plus les nourrir, et à retrouver sans cesse cet être simple.

Ensuite, nous passons naturellement au 'yoga du goût unique' - c'est la troisième étape. Là aussi, nous restons dans une conscience non dirigée, mais cette fois-ci nous restons non dirigés dans la saveur unique de toutes les expériences.

Cela signifie ici que nous sommes constamment conscients de l'unité, née en même temps, de ce qui se manifeste précisément dans l'esprit - ce qui serait une tentation de le saisir de manière dualiste - et de sa nature vide - donc de cette unité entre l'apparition et la nature vide.

Donc aussi l'unité de ce qui a le goût de l'apparence dualiste et de la conscience intemporelle ; que nous devenions conscients de la conscience intemporelle - donc de la conscience fondamentale - dans tout ce que nous appelons les apparitions du samsara. C'est la saveur unique de toutes les apparitions ; c'est une longue, longue phase de pratique.

Ensuite, le quatrième Mahāmudrā-yoga est le 'yoga de la non-méditation', de la 'ne-plus—méditation', où il n'y a plus rien à cultiver. C'est la phase pour les bodhisattvas et bodhisattvas très, très avancés, où l'expérience d'une saveur unique est devenue si présente et naturelle qu'ils n'ont même plus besoin de pratique formelle. Ils n'ont pas besoin de s'asseoir sur le coussin, ils ne font plus la différence entre la post-méditation et la méditation.

Dans le yoga de la non-méditation, cette conscience s'étend de plus en plus à tous les domaines de l'existence, à tous les secteurs d'activité, elle pénètre tout ; et à la fin de ce yoga de la non-méditation, nous parlons alors d'éveil parfait.

Ces trois derniers yogas sont des yogas d'éveil ; et le yoga de l'unicité est antérieur à l'expérience claire de l'éveil.

Ainsi, vous avez peut-être pu voir ce que Dakpo Tashi Namgyal veut dire : à chacun de ces quatre niveaux du Mahāmudrā-yoga, il y a une conscience non distraite - mais la manière dont elle est non distraite change. Au début, c'est encore une concentration non dirigée ; ensuite, cette non-distraction devient de plus en plus naturelle, nous laissons de plus en plus de côté l'effort non nécessaire, nous entrons dans de moins en moins d'effort.

Parce que nous devenons de plus en plus naturels, parce que nous devenons de plus en plus ce que la nature de notre esprit est de toute façon, nous avons besoin de moins en moins d'efforts - jusqu'à ce qu'il n'y en ait finalement plus du tout besoin : Dans le yoga de la non-méditation, il n'y a plus d'effort du tout.

Jusque-là, il existe différentes formes de mémoire à chaque niveau :

D'abord, c'est un rappel assez grossier de la tâche de méditation ; ensuite, c'est un rappel de l'intérêt de percevoir la nature de l'être ; ensuite, c'est un rappel de la nature de l'être ; alors ce rappel de la nature de l'être devient également superflu, alors il n'y a plus qu'un rappel pour retrouver l'état totalement ouvert, parce que nous remarquons le contraste entre ce qui est un peu plus étroit et ce qui est totalement ouvert - jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de rappel conscient au stade de la non-méditation, parce que c'est vraiment devenu un automatisme. Le courant de l'esprit est toujours immédiatement en train de trouver la plus grande ouverture possible, il n'a plus besoin de stimulation ou d'encouragement pour le faire.

Suite : 'Rester dans la vraie nature sans être distrait'.

C'est ce qui se cachait derrière cette phrase au milieu de ce paragraphe, page 333.

Il s'agit ici - à ce stade des explications du livre - de ne pas se laisser distraire par la nature de l'esprit elle-même qui se manifeste en même temps, ce dont nous avons déjà parlé auparavant. Mais en tant que débutants, qui n'avons peut-être pas encore compris nos interprétations erronées de la

nature des choses, nous devrions rester indifférents aux expériences qui se présentent à notre niveau, comme l'expérience d'un esprit uni.

Il se réfère ainsi au yoga de l'unicité.

Le Grand Brahmane Saraha s'exclame :

KYE MA. Regarde : L'esprit révèle à lui-même l'ainsité ou il se révèle à lui-même.

Ou, comme le mot 'esprit' n'est apparemment pas ici en tibétain, nous pouvons aussi dire : "L'ainsité se révèle d'elle-même. Elle se montre d'elle-même, se révèle d'elle-même".

Si tu es non distrait, alors la vision de l'esprit se dissout, alors elle glisse, ton esprit distrait ne réalisera pas l'ainsité, l'état de l'ainsité. Tu perdras le joyau de l'ainsité dans le maquis des objets, dans le maquis des points de référence.

C'est à cette deuxième ligne que je voudrais me référer à nouveau :

Si nous ne sommes pas distraits, alors - ce que la traductrice a formulé ici par *slips away* - la vision focalisante glisse, alors à un moment donné il n'y a plus de vision. Du point de vue linguistique, on pourrait presque soupçonner une contradiction.

Le demeurer non dévié dont nous parlons ici dans le Mahāmudrā est ce séjour dans la vision où il n'y a rien à voir et où il n'y a plus d'intention de voir quoi que ce soit ; une vision claire, une expérience claire, sans l'intention de voir quelque chose.

Le désir de voir quelque chose, ainsi que le fait de regarder qui y est lié - tout cela disparaît parce que nous nous reposons sans être distraits dans la conscience qui ne regarde pas. Cela semble paradoxal, mais ne l'est pas du tout. Car si je disais : "Si nous nous reposons sans être distraits dans la conscience qui regarde", tout le monde comprendrait immédiatement qu'il y a quelque chose à voir. Mais il n'y en a pas.

C'est pourquoi nous parlons d'une conscience non contemplative, non regardante, qui voit exactement ce qu'elle est. Un jour, vous comprendrez parfaitement ce que signifient ces mots.

Śāvara dit :

KYE MA. L'esprit non dévié se voit lui-même.

C'est en effet une aberration que quelque chose puisse se voir lui-même. Les yeux ne peuvent pas se voir eux-mêmes - c'est la seule chose qu'ils ne peuvent pas voir. Donc dire que quelque chose peut se voir lui-même indique un type de vision qui ne va pas d'un point à un autre. Il ne s'agit donc pas d'une vision d'ici à là.

Nous parlons d'une reconnaissance, d'une expérience dans l'être lui-même ; dans l'expérience, qui est consciente par nature, a lieu cette conscience. C'est ce qu'on appelle voir la vraie nature de l'esprit.

Virūpa enseigne :

Demeurez sans être distrait dans un être où il n'y a rien à penser, où rien n'existe ou n'existe pas.

Où nous ne sommes pas en route avec des hypothèses comme 'c'est' ou 'ce n'est pas' ; 'c'est maintenant l'éveil' ou 'ce n'est pas'. Tous ces 'existants', 'non existants', 'c'est', 'ce n'est pas' - nous les laissons être.

Nous restons dans cette conscience subtile, où les expériences dynamiques ne sont pas objectivées. Car si nous les matérialisons, alors il semble qu'il y ait quelque chose ; alors quelque chose est, alors quelque chose existe, parce que nous l'avons matérialisé.

Si nous laissons les choses telles qu'elles sont, les termes d'existence et de non-existence ne s'appliquent plus. L'expérience - ce qui se passe - peut être vécue clairement, sans jamais exister en tant que quelque chose, ne serait-ce qu'un seul petit moment.

Tilopa dit

Ne pas être distrait est le roi de la méditation.

Donc, d'une certaine manière, nous ne pouvons pas l'éviter. Nous ferions bien de cultiver la forme de conscience non distraite qui nous correspond.

S'il vous plaît, ne faites pas de nœuds avec les formes plus simples de conscience - par exemple, comme nous l'avons déjà mentionné, rester totalement détaché d'une tâche de méditation, réciter un mantra de manière totalement détachée, visualiser quelque chose de manière totalement détachée, rester totalement détaché des sensations corporelles, percevoir de manière totalement détachée les formes corporelles comme la respiration, etc. à mesure que les formations mentales se présentent et se dissolvent.

Quelle que soit la tâche de méditation, l'absence de distraction est toujours bonne et, maintenant que nous connaissons ces enseignements, elle nous conduira à la forme suivante, plus subtile, de conscience non distraite.

A un moment donné, cela ne nous intéresse plus de savoir si nous respirons au bout du nez ou dans l'abdomen, si c'est une respiration profonde ou courte. Ce qui nous intéresse, c'est de savoir ce que c'est que de vivre, comment ce processus d'expérience se déroule. Qu'est-ce que cela fait d'être vivant ? Et comment est-ce d'être ?

L'être lui-même, les qualités de l'être reçoivent alors notre attention non distraite - jusqu'à ce que nous remarquions que même dans cet intérêt subtil, nous maintenons encore une distance avec le vécu.

Et c'est ainsi que, sans être distraits, nous nous détendons aussi dans cette attitude d'ouverture et d'intérêt. Nous parlons alors souvent du fait que nous ne faisons qu'un avec l'expérience, ou que la conscience commence à se reposer en elle-même, sans construire cette vision intéressée.

Les citations se répètent.

Maitrīpa dit :

Il n'y a rien d'autre à faire que de se reposer sans distraction...

Certains, dont la perception n'est pas aussi aiguisée, peuvent avoir des expériences de séjour non distrait, mais ne réalisent pas qu'ils sont distraits de la nature de l'expérience.

Cela se réfère maintenant aux pratiquants de Śamatha qui méditent jusque dans les dhyânas, c'est-à-dire dans les absorptions méditatives, et qui sont vraiment convaincus d'être totalement non distraits.

Du point de vue de Śamatha, c'est vrai, parce qu'aucune pensée conceptuelle n'apparaît, parce que l'intérêt pour les expériences sensorielles s'est complètement dissous. Mais ils ne voient pas la vraie nature de l'expérience, ils sont encore subtilement distraits et ne se rendent pas compte qu'ils sont

distracts par une fixation subtile sur 'moi, le méditant', 'moi, la méditante', 'moi et ma méditation non dirigée' - c'est ce qu'on appelle la distraction du point de vue du Mahāmudrā.

Quatre points sur les expériences subtiles de distraction

Nous pouvons nous demander ce que sont de telles expériences.

Il est probable qu'une liste d'expériences de distraction arrive maintenant.

Tout d'abord, être distrait par des contenus de compréhension conceptuelle : cela pourrait être quelque chose que nous avons entendu ici dans l'enseignement du Dharma et qui apparaît ensuite dans la méditation, et où nous pensons : "Oh, super, je viens de me souvenir de l'enseignement du Dharma - et cela me guide, cela me dirige". Mais du point de vue du Mahāmudrā, je suis justement distrait à ce moment-là parce que je m'occupe d'objets de la saisie conceptuelle.

La traduction de la phrase ici est

- **Comme la nature fondamentale de l'esprit n'est pas un objet - un sujet - de compréhension conceptuelle, tu es quelque peu distrait de la nature de l'esprit lorsque ton intellect et ton mental considèrent les objets de compréhension conceptuelle et y prêtent attention.**

Soyons clairs :

Lorsque je médite en pensant aux merveilleuses qualités de l'éveil, je suis distrait par la nature de l'esprit. Ce qui est par ailleurs une qualité merveilleuse de la méditation - contempler les qualités de l'éveil et m'en inspirer - doit alors être relâché à un moment donné pour arriver aux qualités de l'éveil ; ce n'est qu'alors que cette expérience non distraite peut avoir lieu.

Passons au deuxième point :

Ici, les choses deviennent encore un peu plus subtiles, et il ne s'agit plus de la compréhension conceptuelle, mais précisément de ce que nous appelons aussi en français la 'conscience de quelque chose'. Tant que je suis conscient de ce qu'est l'expérience, il y a à nouveau distraction. Ce 'j'en suis conscient', ce 'je' et ce 'dont' - c'est cette tension sujet-objet.

- **Comme la nature de l'esprit n'est pas quelque chose dont nous pouvons être conscients, tu es un peu distrait de la nature de l'esprit lorsque ton intellect ou ta pensée s'occupe d'objets, de choses, qui sont perçus par une conscience, qui sont reconnus par une conscience.**

C'est encore une fois beaucoup plus subtil, car nous ne parlons plus de pensée conceptuelle, nous parlons maintenant de la perception non conceptuelle de quelque chose - et c'est exactement ce qui se passe dans les dhyānas, dans les profondes méditations dualistes :

Il s'agit d'une conscience non conceptuelle, non commentée, non évaluative de l'état de méditation respectif - c'est-à-dire une conscience fine de ce qu'il est en ce moment, d'être ainsi. Les désignations, les descriptions de ces états de conscience ont lieu après coup ou parfois lors de l'entrée dans ces étapes d'absorption, mais pas pendant les absorptions. Pendant les absorptions, il y a un calme total avec une observation non conceptuelle.

Cela aurait donc été la deuxième étape - la deuxième façon d'être encore distrait.

Il s'agit maintenant des remèdes qui doivent en fait nous faire passer de cette perception dualiste subtile au non-duel. Pour nous aider à faire cette transition, on nous enseigne la nature vide des expériences, le non-soi ; on nous enseigne qu'il n'y a pas du tout des choses qui naissent réellement et qui existent pendant un certain temps avant de se dissoudre ; on nous fournit de nombreux concepts et exemples, images et mots pour nous aider à nous libérer de la fixation dualiste subtile.

Mais si, ou tant que nous nous attardons sur ces outils, nous sommes distraits. Donc, même la pensée de la nature vide, du non-né, de l'intemporel, du divin, du Tao - quels que soient vos termes - nous devons aussi les laisser pour en faire directement l'expérience.

La troisième phrase est la suivante

- **Comme la nature de l'esprit n'est pas un objet de réflexion ou d'étude, tu es un peu distrait de la nature de l'esprit lorsque ton intellect ou ta pensée s'occupent de la nature inerte, du non-né, etc. qui sont des objets d'étude et d'analyse.**

La même chose maintenant au niveau de l'expérience - avant, c'étaient les ponts intellectuels.

Au niveau de l'expérience, il y a l'expérience de la joie, de la clarté et de la non-pensée. Si je les prends comme points de référence et que je dis : "C'est par là que je vais, c'est par là que je veux aller et c'est par là que je vais arriver au Mahāmudrā" - tant que je m'occupe de tels projets, que je m'oriente vers l'expérience de la joie, de la clarté et de la non-pensée, je suis un peu distrait. Je suis à nouveau dans la fixation de quelque chose.

La quatrième phrase est la suivante

- **Comme la nature de l'esprit n'est pas un point de référence, tu es un peu distrait de la nature de l'esprit lorsque ton intellect ou ta pensée s'oriente vers des expériences comme la joie, la clarté et la non-pensée, la non-conceptualité, qui sont spécifiquement utilisées comme point de référence** - elles sont considérées par nous comme une référence, un point de référence pour notre pratique, pour savoir si elle va dans la bonne direction.

Je pense qu'il n'y a pas eu beaucoup de surprises pour vous - c'est un bon résumé des aspects subtils de la distraction.

Cela me fait toujours particulièrement mal lorsque vous avez déjà entendu tant d'enseignements de ce type et que vous vous accrochez encore à des concepts - c'est-à-dire lorsque les concepts éclipsent l'expérience personnelle.

En fait, les termes ne sont là que pour communiquer particulièrement bien l'expérience, c'est-à-dire pour bien la décrire afin que nous puissions nous comprendre. Cela ne nous aidera pas à apprendre la définition de ce qu'est une bonne méditation de Mahāmudrā. Cela ne nous aidera pas à apprendre les définitions de Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya, les trois aspects de l'éveil.

Nous pouvons faire un peu de nettoyage conceptuel et ainsi comprendre un peu mieux les textes. Mais ce qui est important pour progresser dans la méditation, c'est que nous puissions deviner les expériences dont il est question. Peut-être que la façon dont je viens d'expliquer ces quatre étapes vous a donné une idée de ce dont je parle - car je connais bien sûr ces quatre impasses, ces quatre façons d'être distrait.

J'espère que l'on comprendra un peu mieux comment ces quatre distractions du Dharma peuvent nous empêcher de faire réellement l'expérience de la vraie nature de l'esprit :

Les notions de Dharma étaient le premier point ; puis une conscience du Dharma, c'est-à-dire une conscience silencieuse de ce qu'il est - toujours dualiste ; puis le fait que nous mettons beaucoup trop l'accent sur les remèdes, par exemple les enseignements sur la nature vide, le non-soi, etc. et non sur l'expérience qu'ils signifient ; ou que nous nous accrochons aux expériences de méditation.

Tout cela, ce sont des identifications, des points de référence qui nous donnent de la sécurité. Une identification est un point de référence qui nous donne de la sécurité. Nous utilisons les fixations pour vivre moins d'anxiété. Nous ne sommes donc pas dans ces fixations par simple jeu.

Chaque fois que nous relâchons les fixations, nous entrons dans un domaine où nous devenons incertains, où nous ne savons plus vraiment - et c'est exactement ce dont il s'agit dans le Mahāmudrā. Avec cette pratique - avec toute pratique dans toutes les vraies traditions du Dharma - nous allons dans le domaine où nous ne savons pas, où nous ne contrôlons plus. Et notre peur est que quelque chose de grave puisse alors arriver - comme lorsque nous mourons, où nous ne pouvons plus rien tenir, plus rien contrôler.

Nous nous ouvrons - en sortant des certitudes de nos concepts, en sortant des certitudes de nos expériences dualistes ; nous laissons cela derrière nous. Nous laissons derrière nous les outils qui sont en fait conçus comme des ponts ; nous traversons vraiment les ponts pour entrer dans le pays inconnu - dans le pays où il n'y a plus de moi central, dans ce pays de l'expérience non-duelle.

Comme nous ne connaissons pas cela, nous avons d'abord peur, nous manquons donc de confiance. Et ces enseignements ne sont pas seulement destinés à nous aider à lever les obstacles, mais aussi à nous donner confiance dans le fait que rien de mal ne peut nous arriver.

Nous n'avons perdu que nous-mêmes - ce qui nous semble très menaçant. Mais c'est en fait la bonne nouvelle.

Lorsque nous regardons le monde à partir de l'expérience de l'éveil, il est difficile de dire qui je suis réellement. Bien sûr, nous avons notre biographie, nous avons nos histoires, nous avons nos amis, notre famille ; mais au fur et à mesure que nous résonnons, c'est-à-dire que nous vibrons de plus en plus, nous remarquerons que nous sommes de plus en plus, au fond, ce qui vibre en ce moment.

Plus encore : nous ne sommes pas seulement l'expérience actuelle, mais aussi la résonance de cette expérience - c'est-à-dire la manière dont notre flux mental réagit à cette expérience actuelle, ce qui crée une interaction utile. Et l'instant d'après, nous pouvons déjà être quelqu'un de complètement différent, parce que nous résonnons avec quelque chose d'autre.

Il n'y a plus ce sentiment de continuité individuelle élevée, mais plutôt un sentiment de continuité perpétuelle de la vibration avec tout ce qui nous entoure, ce que nous rencontrons, ce dont nous faisons l'expérience ?

L'ancienne idée ou l'ancienne conviction d'un "je suis ceci, je suis cela" ne peut plus être trouvée, ne peut plus être produite. Il n'y a pas de retour en arrière possible. En revanche, nous sommes beaucoup plus liés à tous ceux que nous rencontrons et à tout ce qui nous entoure. C'est la nouveauté qui surgit, qui se manifeste.

Encart sur l'activité de Mahāmudrā

Je voudrais changer un peu de sujet : Après avoir tant parlé de la méditation de Mahāmudrā il y a quelques instants, je voudrais maintenant parler un peu de l'activité de Mahāmudrā .

Je voudrais en parler de manière que cela puisse vous inspirer, car bien sûr, nous ne pouvons parler d'une véritable activité de Mahāmudrā que si nous faisons l'expérience d'une véritable méditation de Mahāmudrā, que si nous pouvons toujours y revenir. Cela signifierait que nous pouvons toujours retrouver cet état ouvert dans la post-méditation.

Entrons tranquillement dans ce sujet, comment nous, pratiquants du Dharma inspirés par le Mahāmudrā, pouvons le mettre en pratique dans l'activité :

Vous avez déjà entendu si souvent que dans la pratique du Mahāmudrā, il n'y a pas de préférences ni de préjugés ni de jugements, que dans la perspective du Mahāmudrā, tous les phénomènes ont la même saveur, qu'il n'y a alors pas de 'positif' et de 'négatif'.

Dans l'activité, c'est toujours le cas au niveau ultime - mais il y a bien sûr des comportements bénéfiques et d'autres qui ne le sont pas ; il y a des actions dont les conséquences sont bien plus bénéfiques que des actions qui causent des souffrances vraiment flagrantes. C'est ce que nous appelons la conscience de la cause et de l'effet ou de l'émergence conditionnée, quelles conditions conduisent à quelles expériences temporaires et à quels résultats.

L'activité dans le style du Mahāmudrā signifie avant tout que notre propre esprit, notre propre conscience est extrêmement flexible ; que nous laissons tomber les œillères ; que nous n'avons donc plus une vision rétrécie, mais que nous obtenons une vision large - et pas seulement ici en haut [*tête*], mais que nous pouvons aussi amener la vision rétrécie du cœur dans une vision large du cœur.

Pour vous donner un exemple : Nous sommes juste à un mois des élections, et il y a dans cette salle et parmi les auditeurs du zoom un large éventail de points de vue politiques, qui me sont tous familiers.

En tant que pratiquants de Mahāmudrā, nous sommes aussi des bodhisattvas ; nous sommes en route avec une capacité vibratoire élevée et nous pouvons comprendre toutes ces différentes vues et attitudes. Cela signifie que nous pouvons nous mettre à la place de tout le monde et sentir très bien comment on peut arriver à cette attitude. Bien sûr, cela ne rend pas facile de dire : "J'ai tel et tel point de vue" ou "J'en fais partie et il n'y a que ça qui entre en ligne de compte pour moi".

Au fond, c'est la mise en commun de tous ces différents points de vue - les différentes peurs qui y contribuent, les différents besoins qui y résonnent - qui conduirait ensuite à une action.

Il en va de même à petite échelle, par exemple lorsque vous êtes chef d'équipe et responsable d'un groupe ou de participants à un groupe. Pratiquer le Mahāmudrā signifie que nous pratiquons consciemment cette flexibilité, que nous nous accordons à différents points de vue et que nous essayons de comprendre ce que nous ressentons dans telle ou telle perspective.

Nous ne pourrions prendre de bonnes décisions globales que lorsque nous les aurons tous ressenties. Nous ne pouvons pas omettre quelqu'un. Si, dans un groupe, nous omettons, occultons ou nions une personne qui défend une position ou une attitude particulière, nous ne parviendrons pas à un développement vraiment harmonieux.

Cette personne ne doit pas non plus dominer l'événement - mais c'est un peu comme si, dans notre expérience intérieure, nous appelions toutes nos sous-personnalités à la table et disions : "Voilà le

contrôleur qui vient à la table, voilà le sauvage, il y a aussi le vagabond et l'agressif, celui qui améliore le monde, celui qui médite, l'ermite..." - ils viennent tous ensemble à la table. Et c'est seulement si nous pratiquons cela dans chaque situation que nous entrons dans une configuration où nous n'excluons pas directement des aspects de nous-mêmes, de la société ou des parties d'un groupe.

L'activité de Mahāmudrā est donc une flexibilité maximale, des points de référence toujours changeants - et une motivation très claire et univoque. Ce n'est pas la motivation qui est flexible - elle est plutôt très claire : le plus grand bien possible pour tous. Et pas seulement pour les humains, mais pour tous les êtres vivants ; c'est-à-dire tous ceux qui sont concernés par nos actions.

Cela signifie donc que la motivation - la Bodhicitta, cette orientation - et le fait que derrière le bien-être extérieur des êtres, il y a leur bien-être émotionnel et leur bonheur, et que derrière cela, c'est en fait la libération et l'éveil qui sont recherchés - c'est clair, et cela ne changera jamais. Cela n'a jamais été différent non plus à l'époque où les bodhisattvas et les bodhisattvis étaient actifs dans ce monde.

La motivation est toujours d'amener le plus grand nombre possible d'êtres vivants à l'éveil ; de les inspirer à s'éveiller à leur propre nature - à ce qu'ils sont vraiment - et, si possible, à ne pas continuer à cheminer dans des schémas générateurs de souffrance.

Ce que nous avons toujours à l'esprit, en tant que sages, c'est que nous avons affaire au Saṃsāra. Il ne s'agit donc pas seulement du monde du 21^e siècle, mais nous avons affaire à un phénomène fondamental où les êtres humains en particulier, mais aussi les animaux et les autres êtres vivants, se perdent dans un égocentrisme extrême et génèrent sans cesse du stress pour eux-mêmes et pour les autres - à tel point qu'ils ne connaissent absolument pas l'état sans stress, l'être sans stress.

Au fond, en tant que bodhisattvas et bodhisattvis, nous voyageons dans ce monde sans être reconnus, en tant qu'êtres humains qui recherchent le bien - c'est-à-dire la libération de ces schémas auxquels je viens de faire allusion, et l'éveil des qualités du cœur qui y est lié. Nous sommes en route sans être reconnus et travaillons pour un bien pour tous, ce qui n'a même pas encore été exprimé explicitement ; ce qui n'est même pas encore arrivé dans la conscience de ceux pour qui nous nous engageons.

Si nous parlions d'éveil, ils nous feraient la morale et nous diraient que la politique, par exemple, n'est pas une question d'éveil. Ou qu'il s'agit de la manière dont nous organisons notre équipe hospitalière dans les services, mais pas de l'éveil.

Mais si, clairement !

En tant que pratiquants du Mahāmudrā, nous savons que nous ne pouvons pas réellement neutraliser ces schémas de base du Saṃsāra, qui déséquilibrent notre planète en ce moment même, par des décisions ou des actions habiles. Nous ne changerons pas vraiment cela.

Nous sommes toujours en train d'essayer de modérer ces forces très puissantes liées au moi, avec leurs effets destructeurs - comme les grandes guerres que nous avons déjà vécues, les nombreuses guerres civiles, les famines qui résultent de l'exploitation, etc. Nous essayons toujours de maintenir un équilibre d'une manière ou d'une autre.

Au fond, nous sommes en route en tant que forces positives, forces de salut, dans un monde qui ne cesse de glisser vers ce qui est profondément non salubre.

Après une très grande crise, comme la dernière guerre mondiale, il y a eu une certaine secousse. Ainsi, nous avons maintenant la formidable situation de ne pas avoir eu de guerre depuis 1945 dans cette partie

du monde ; c'est une période relativement longue. Mais cela se perd déjà : la connaissance de la cruauté d'une dictature, de la cruauté de ne pas pouvoir vivre ces principes démocratiques en toute liberté.

En tant que bodhisattvas, nous sommes toujours un peu en train de rappeler : "Hé, ne sous-estimez pas les forces, par exemple, de la recherche du profit. Ne soyez pas non plus naïfs au point de penser simplement que le bien en l'homme finira par triompher".

Nous pouvons l'observer aussi longtemps que nous pouvons regarder en arrière : Il n'y a pas du tout d'équilibre qui s'installe entre les forces du salut et celles de la malfaisance, mais c'est toujours une interaction d'actions très mixtes.

L'action totalement pure et bénéfique n'existe pas non plus : nous ne pouvons pas être en route dans ce monde en tant qu'aidant sans causer en même temps de la souffrance - c'est une chose impossible. Chaque décision entraîne également de la souffrance. Nous parlons par exemple de changement structurel, de changement structurel économique ou d'espoir de changement des structures de pensée, que nous arrivions dans un 'nous' plus grand.

Mais ne soyons pas naïfs. Nous remarquons déjà combien le changement structurel est difficile pour nous-mêmes, dans notre propre psyché - ne rêvons donc pas en ce qui concerne le changement structurel de la pensée dans la société.

D'un autre côté, nous ne tomberons pas non plus dans le pessimisme en pensant qu'il n'y a rien à faire, car nous avons conscience des possibilités de stimuler la nature de bouddha - ce potentiel bénéfique, le potentiel d'éveil.

L'art d'agir en tant que pratiquant de Mahāmudrā consiste à agir de manière à inspirer précisément ce qui nous permet d'entrer en contact d'une manière ou d'une autre avec ce qui souhaite s'épanouir en tant que potentiel de guérison chez l'autre.

En fait, l'activité de Mahāmudrā est toujours une activité subversive. Car derrière l'action et les paroles extérieures, il y a un désir actif d'atteindre les qualités du cœur chez l'autre - de sorte que lorsque celles-ci sont stimulées ou atteintes, le reste va de soi.

Mais si nous ne parvenons pas à les atteindre - comme tant d'activistes de l'environnement qui vont à la confrontation, comme moi auparavant -, alors la pression crée une contre-pression et nous sommes à nouveau en train de nous battre pour des objectifs nobles. Tout comme des millions de personnes sont déjà mortes pour de nobles objectifs.

Je voudrais attirer votre attention sur ceci, à savoir que cette Bodhicitta dont nous parlons toujours, et qui est en effet *la* motivation de l'action - l'orientation vers le plus grand bonheur possible pour tous en direction du vrai bonheur, c'est-à-dire la libération et l'éveil pour tous - que cette orientation est toujours là ; c'est le grand courant, c'est le grand carburant, le grand moteur de nos actions.

Mais les chemins qu'il prend ensuite doivent toujours s'adapter ; nous devons toujours voir comment nous pouvons entrer en contact avec les qualités de cœur chez les autres, comment nous pouvons créer cela.

Parfois, nous devons provoquer, parfois nous devons céder - et toujours nous devons faire des compromis. Car l'action sans compromis dans ce monde n'existe pas non plus, tout comme il n'existe pas d'action sans souffrance. Nous ne pouvons même pas nous déplacer dans le monde sans générer de la souffrance. Nous ne pouvons pas marcher dans une prairie sans écraser un insecte. Sans parler de la

vie dans notre monde d'asphalte et de béton, qui génère une souffrance infinie sans que nous ne tuions directement un insecte - mais les émissions en tuent un nombre incalculable.

C'est pourquoi les améliorations qui nous tiennent tant à cœur créeront des tensions, feront grincer les rouages du changement structurel et seront source de souffrance. Et c'est là que nous devons être attentifs. Nous devons être attentifs à tout ce qui est en mouvement.

L'action du Mahāmudrā est cette action à long terme et clairvoyante. Et comme nous l'avons déjà vu lors de la présentation d'Ekayana : C'est déjà une action qui se réfère à la période après que nous ayons réussi à éviter la pire urgence climatique. Nous y parviendrons d'une manière ou d'une autre - mais après, il doit rester quelque chose qui vaille la peine de vivre.

Il ne suffit donc pas d'évoluer dans des conditions de vie nettement plus limitées que maintenant, peut-être encore vivables, mais sans rien qui vaille la peine d'être vécu. Ce qui vaut la peine d'être vécu - ce que nous appelons le vrai bonheur et l'éveil, et la connaissance de la manière dont nous pouvons le vivre - doit être porté dans l'après.

C'est pourquoi vous verrez certains pratiquants de Mahāmudrā et aussi des maîtres spirituels qui ne font apparemment pas grand-chose pour arrêter la catastrophe climatique, par exemple. Car ils savent que dans le cadre des lois saṃsāriques, il est en fait déjà programmé que l'instinct de survie de l'homme fera appel à un moment donné à toute son intelligence pour que précisément ce que l'on aurait pu éviter 40 ans auparavant, on l'évite enfin maintenant et que l'on trouve de nouvelles solutions.

C'est simplement l'instinct de survie de l'être humain qui est tout à fait évident - les maîtres spirituels n'ont pas à s'en préoccuper. Cela ne peut guère être accéléré, car la persévérance saṃsārique dans les vieux schémas est si inerte que tout engagement prématuré s'évanouit presque sans laisser d'effets. C'est le bon moment, car nous avons apparemment atteint une masse critique où l'on peut peut-être accélérer les choses ici et là. Alors, donnons-y davantage de notre énergie.

Mais en fait, il s'agit toujours d'aller à la pêche et de donner des conditions à ceux qui sont maintenant prêts, dont le développement intérieur est arrivé à un point tel qu'ils peuvent maintenant faire le pas hors du Saṃsāra - c'est-à-dire hors de ces modèles d'égoïsme vers une existence totalement libre.

C'est ce que nous devons garder. C'est pour l'après, et c'est pour tout l'avenir. C'est ce qu'il faut garder ; c'est ce qu'il faut préserver et transmettre, quel que soit l'univers dans lequel nous voyageons. Cela ne dépend pas du tout de cette planète.

Ce à quoi s'intéressent les pratiquants de Mahāmudrā ne dépend pas vraiment des conditions sur cette planète, mais est une nécessité qui découle de la façon dont l'esprit fonctionne :

Là où il y a de la fixation, il y a de la pression, de la tension, de la souffrance - c'est ce que le Bouddha entendait par *dukkha*. *Dukkha* est partout où il y a fixation, où l'égoïsme est la force dominante ; là est ce stress, cette tension. Et peu importe que cela se passe dans cette galaxie ou dans une autre : Partout où il y a des courants d'esprit, on remarque ces mécanismes. Et celui qui parvient à se libérer de *dukkha*, de ces schémas de stress, est libre.

Il s'agit de développer pleinement nos qualités, les qualités du cœur, comme nous aimons le dire. Mais même sans un corps physique, ces qualités nous habitent, les qualités de l'éveil, de la nature de bouddha. C'est de cela qu'il sera question partout, c'est ce qu'il y a de plus précieux.

Je pense souvent, ce que vous avez certainement déjà entendu, qu'il est dit à plusieurs reprises dans les textes qu'il y a des périodes sans Bouddha et sans Dharma. C'est ce qu'on appelle les âges obscurs. Ce sont des âges où il y a des gens et d'autres êtres vivants - mais il n'y a pas de connaissance active de ce que c'est que de vivre notre véritable potentiel. Ce sont des âges vraiment regrettables.

Nous avons de merveilleuses réalisations - par exemple, cette mise en réseau numérique est également très bonne pour avoir accès à toutes les connaissances spirituelles de ce monde. Mais imaginez qu'il n'y ait que des réseaux numériques sans ce côté positif, sans que la nourriture pour le chemin intérieur n'arrive vraiment. Quel triste monde ce serait ? Sans la lumière au bout du tunnel, sans savoir : "Ah, c'est par là qu'on va, ça vaut la peine de vivre pour ça".

Si vous demandez ce qu'est l'activité de Mahāmudrā, l'activité de Mahāmudrā est la Bodhicitta, c'est la motivation de la Bodhicitta qui se traduit par une action prudente, où nous prenons tout le monde avec nous, où nous regardons vraiment ce qu'il faut pour aller dans une bonne direction dans l'ensemble.

Et nous savons qu'il faut de bonnes conditions de vie pour que, dans ces bonnes conditions de vie, il y ait suffisamment d'espace pour respirer, pour ressentir un peu plus précisément ; suffisamment d'espace pour se tourner vers l'essentiel, vers ce qui rend effectivement heureux, vers ce qui conduit effectivement à des expériences d'être libre. C'est ce dont nous avons besoin.

C'est la méditation matinale qui m'a traversé l'esprit aujourd'hui, parce que je regarde toujours ce qui est politiquement d'actualité dans notre paysage, ce dont il s'agit en fait - et quelle contribution nous pouvons apporter.

Cette contribution est, en résumé, que nous travaillons sur nous-mêmes et que nous devenons des modèles d'inspiration.

C'est une grande contribution - que nos paroles et nos actes soient en accord, que nous vivions vraiment ce que nous défendons verbalement. Et si nous devenons de plus en plus libres intérieurement, de plus en plus décontractés, de plus en plus compatissants, de plus en plus empathiques, alors c'est très inspirant.

Nous montrons aussi des exemples concrets dans nos actions, par exemple dans ce que nous achetons. Nous acceptons de faire un peu plus d'efforts pour trouver des produits qui sont bons. En cela, nous sommes un modèle pour les autres et nous pouvons leur dire où trouver de bons produits, par exemple durables, équitables, etc. Nous ne faisons pas cela uniquement pour nous-mêmes ou par idéalisme général pour le monde. Car même si nous savons que cela n'a peut-être qu'un impact infime, c'est notre bulletin de vote quotidien, c'est ainsi que nous allons dans le monde par notre décision d'achat, et nous le faisons savoir aux autres et voyons si cela les inspire.

C'est le domaine personnel - nous nous développons, nous devenons de plus en plus libres et nous laissons le Dharma s'infiltrer. Vous faites tellement de métiers différents que c'est merveilleux. Nous sommes une communauté de personnes très diverses, et chacun d'entre nous peut laisser filtrer le Dharma dans son domaine, c'est-à-dire une idée de ce qui rend vraiment heureux et libre. Nous encourageons aussi ces perspectives à long terme - toujours ce qui permet d'anticiper et d'éliminer les difficultés à un stade précoce.

Nous soutiendrons ce type de pensée et d'action, et là où nous le verrons, nous nous jetterons ponctuellement à corps perdu dedans, en disant : OK, quelques mois ou quelques années de ma vie appartiennent maintenant à cette activité, je m'y donne à fond, cela fait sens en ce moment - mais je ne m'y identifie pas.

En tant que pratiquante de Mahāmudrā, je ne m'identifie pas à l'activité d'action bénéfique. Elle ne sert pas à me sentir mieux. Elle ne sert pas à renforcer mon égoïsme. Nous ne sommes pas en train de cultiver à nouveau le Saṃsāra par la porte de derrière dans l'action bénéfique - non.

Cette activité bénéfique que je choisis - y compris la profession dans laquelle je suis en route - sert de pratique du Dharma. C'est exactement là et dans cette activité que je pratique le Mahāmudrā ; c'est exactement là que je pratique cet esprit flexible plein d'énergie, mais toujours 'in tune' : toujours dans le pressentiment subtil, le ressenti de ce qui est nécessaire à ce moment-là, que ce soit notre force ou notre douceur, quoi que ce soit qui est nécessaire à ce moment-là. Sans être identifiés, nous serons aussi beaucoup plus efficaces.

Une telle pratiquante de Mahāmudrā dans l'activité prendra aussi bien soin d'elle-même et s'accordera toujours des pauses pour reprendre son souffle ; des pauses de rafraîchissement pendant lesquelles nous pouvons continuer à nous rétablir, de sorte que nous ne nous enlisons pas dans l'activité au point de tomber ensuite malade et de ne plus pouvoir nous nourrir.

Méditation - et explications

Pratiquons un peu.

Nous commençons par mettre notre corps dans une position confortable. -

Nous ressentons toutes les sensations qui accompagnent l'inspiration ; toutes les sensations qui accompagnent ensuite l'expiration. -

Tout le corps participe à ce processus de respiration. -

Nous respirons jusqu'à la plante des pieds et la pointe des orteils - jusqu'au sommet de la tête - jusqu'au bout des doigts et dans les paumes des mains. Tout respire, tout vibre grâce à l'oxygène que l'air met à notre disposition. -

Il y a tellement de sensations physiques différentes. Et nous nous ouvrons à toutes ces sensations. C'est peut-être comme si nous respirions à l'intérieur. -

Je vous invite à prendre un peu plus conscience de l'espace abdominal, comme nous l'avons fait avec le Barlong : l'espace abdominal complet complètement détendu - comme un Bouddha chinois complètement détendu. -

Il y a tellement de chaleur dans l'abdomen. Ceux qui le souhaitent peuvent volontiers poser une main pour sentir la chaleur de la main dans le ventre. -

Cette conscience chaude et aimante dans l'abdomen est complètement détendue. Et elle s'étend. Elle s'étend à tout l'espace pelvien. La conscience chaude et aimante descend jusque dans les jambes et remonte vers le cœur, vers le chakra du cœur, qui trône directement sur ce ballon de Barlong.

La conscience aimante remplit la cage thoracique. La poitrine, le ventre, le bassin et tout le dos, du bas jusqu'en haut des épaules, sont imprégnés de cette conscience aimante. -

Les bras comme les jambes, jusqu'à l'extrémité des membres. Le cou et la nuque jusqu'à la tête, tout le visage. L'arrière de la tête jusqu'au sommet du crâne.

Cette conscience aimante, accueillante et attentionnée est partout dans le corps. Jusqu'au bout du nez, jusqu'aux sourcils, jusqu'aux lobes des oreilles.

Il ne s'arrête pas non plus à la surface du corps. Nous lui permettons d'aller au-delà : dans l'ouïe - partout où nous entendons quelque chose. Dans la vue - partout où nous voyons quelque chose. Dans l'odorat. En pensant - partout où vont nos pensées.

Nous le soulignons en laissant l'expiration de l'abdomen et de la poitrine s'y écouler comme si nous en étions conscients. Et avec l'inspiration, nous nous ouvrons à tout ce qui nous vient de toutes les directions de l'univers. -

Inspirer avec compassion, expirer avec amour. -

Tout ce qui se produit comme sensations physiques ou mentales est amené dans cette conscience douce ou est imprégné par la conscience douce. -

La base est dans l'abdomen, la pratique de Barlung avec cet abdomen large et détendu. Et de là, ça va dans le cœur, dans le monde entier, dans toutes les directions. -

La qualité de cette conscience est comme le Mahāmudrā. Ouverte, libre d'attachement, libre d'espoir et de crainte, donc libre de saisir et de rejeter ; fraîche, naturelle, détachée. -

Et bien que je parle si calmement, nous n'avons pas besoin d'entrer en transe ; nous n'avons pas besoin de bulle, de rien pour nous protéger de quoi que ce soit. -

Dans cette conscience, dans cette respiration, tout est bienvenu : les annonces de catastrophes tout comme les expériences heureuses de la vie en commun. La dernière dispute tout comme le dernier moment d'amour. -

Il s'agit en fait d'une pratique de Tonglen Mahāmudrā pour tout le corps. Tout le corps respire, sans s'arrêter à la surface du corps. Tout peut surgir dans la conscience, même sa propre douleur, des sentiments plus subtils. -

Quoi que ce soit qui apparaisse, cela apparaît et disparaît en même temps, cela se dissout déjà dans l'apparition ; dans l'expérience, cela se transforme déjà en la suivante. Vivre cela, c'est le Mahāmudrā. S'y fondre complètement... - -

De manière ouverte, avec une empathie et une vibration tout à fait naturelles. Nous laissons couler cette conscience détachée. C'est notre cadeau au monde. Nous la laissons s'écouler sans faire de distinction entre 'moi' et 'le monde'. La conscience ouverte. - -

Vous sentez probablement ce que cela fait lorsque nous laissons le Bouddha méditer. - -

Comme un aigle qui navigue, nous procédons à de petits ajustements, en fait sans effort : un peu de fraîcheur si l'esprit s'assombrit ; un peu plus d'éveil si nous nous retrouvons dans une bulle ; un peu de relâchement si une tension apparaît quelque part - et pour le reste, sentir comment c'est, de l'intérieur. La conscience qui repose en soi-même. - -

[Fin de la méditation]

C'était l'œuf et la poule. Avez-vous reconnu les différents éléments ? C'est une pratique qui est tout à fait naturelle, et si nous y regardons d'un peu plus près, il y avait des éléments d'Ānāpānasati, de pratique de barlong, de méditation metta/pratique de l'amour compassionnel, de Tonglen, de Mahāmudrā, de guru yoga, de laisser le bouddha méditer...

Tout cela s'entremêle ainsi. Vous venez d'en faire l'expérience, ce sont des passages tout à fait fluides de l'un à l'autre ; ce ne sont pas du tout des pratiques séparées. Ce n'est que ce sur quoi nous mettons l'accent, ce sur quoi nous mettons un peu plus l'accent, qui constitue alors la méthode.

Mais en fait, c'est sans doute la chose la plus évidente au monde de faire participer tout le corps ; de pratiquer la respiration, qui de toute façon s'écoule vers l'extérieur et vient de l'extérieur à travers tout notre être comme un souffle de conscience aimante qui va dans toutes les directions.

Ne pas nous identifier à cela, mais rester dans le Mahāmudrā, dans la reconnaissance de ce qu'il en est vraiment : que l'amour et la compassion n'ont pas non plus de substance ; que les pensées qui surgissent - les gens, les catastrophes, les sentiments de bonheur, tout cela - sont vraiment simplement des images semblables à des rêves. Même si nous ouvrons les yeux et si nous écoutons, si nous ouvrons les sens - nous restons toujours dans cette conscience fondamentale.

Nous pourrions continuer et ensuite commencer à fredonner ou à chanter : OM ou OM MANI PADME HUNG ou toute autre expression qui nous vient à l'esprit pour communiquer cette compassion éveillée au monde.

C'est un état d'esprit naturel, conscient et aimant, que nous venons de partager, et qui implique tout l'être humain, de la tête aux pieds.

En parlant de la tête aux pieds, il y avait aussi des éléments de scan corporel comme dans Vipāśyanā. Je n'avais pas prévu cela, j'avais juste prévu d'exaucer le vœu d'un participant de combiner la pratique du Barlong avec la méditation du cœur - et c'est devenu beaucoup plus que cela.

J'espère que cela vous donnera un sentiment clair et direct, une expérience personnelle de ce que peut être aussi votre pratique ; à quel point elle peut être naturelle, sans effort.

Suite : 'Rester dans la vraie nature sans être distrait'.

Je suis à la page 334, à l'avant-dernier paragraphe. Dakpo Tashi Namgyal y écrit

En bref, la nature fondamentale de l'esprit est au-delà de toute forme d'attention ou d'activité mentale. C'est pourquoi tout ce sur quoi nous dirigeons l'esprit, tout ce qui crée un point de référence artificiel par notre mental, par nos processus de pensée, que ce soit quelque chose avec ou sans caractéristiques, sans traits, passera à côté du but comme une forme d'attention.

Nous n'en apprendrons pas plus sur la nature fondamentale de l'esprit tant que nous prendrons des points de référence.

C'était le résumé des quatre types de points de référence mentionnés précédemment.

Il y a ici un astérisque important dans le texte, où la traductrice explique qu'elle traduit le terme tibétain *yi la dje pa* - c'est-à-dire faire quelque chose avec l'esprit - par 'activité mentale' ou encore par 'attention',

c'est-à-dire 'attention'. Il s'agit de se référer à quelque chose, de créer un point de référence, de générer une attention.

Même la pensée : "Je vais m'attarder sans rien faire avec l'esprit", génère déjà une activité mentale et te distrait un peu de la nature de l'esprit.

C'est ce que dit le Grand Brahmane Saraha :

Lorsque les imperfections de l'action spirituelle, de l'activité spirituelle, sont purifiées, alors c'est l'être inhérent, ce qui est né en même temps. Alors tu ne découvriras plus rien de dérangeant, alors tu ne rencontreras plus rien de dérangeant.

Petit retour en arrière : quand est-ce que quelque chose nous dérange ? Lorsque nous y faisons référence, que nous ne l'aimons pas, que nous l'intégrons dans nos processus mentaux. Celui qui laisse cela de côté n'est pas perturbé, il ne s'empêtre pas.

Nos enchevêtrements émotionnels et spirituels proviennent du fait qu'en raison d'une disposition intérieure - nous pouvons appeler cela un modèle intérieur - nous nous référons à quelque chose que nous voulons ou que nous ne voulons pas avoir - et nous voilà enchevêtrés.

Le moyen le plus rapide de sortir d'un tel enchevêtrement est de le laisser, c'est-à-dire de ne pas s'en occuper. Ainsi, il apparaît immédiatement que ce contenu n'a pas de force en soi et que ce qui nous dérange se libère de lui-même - et l'esprit est à nouveau libre, libéré de toute emprise, et nous pouvons déjà à ce moment-là rire et être joyeux, etc.

Tout le reste, ce sont les autres manières de faire face aux défis : où nous prenons d'abord la bride, où nous nous arrêtons, où nous utilisons peut-être des antidotes ou quelque chose qui nous fait du bien en même temps, ou bien où nous changeons de point de vue, où nous adoptons une autre attitude face à l'émotion ou à la situation qui l'a déclenchée. Ce sont les autres manières habiles de gérer les défis.

Mais reconnaître directement qu'il s'agit de quelque chose qui n'a aucune substance, c'est le Mahāmudrā. Et celui qui peut l'utiliser de manière fiable, rien ne le dérangera plus jamais. Je n'y suis pas encore, mais c'est ce que décrit Saraha, le maître pleinement réalisé. Alors, c'est très facile : toujours regarder la vraie nature.

Il dit aussi

Lorsque l'action mentale, l'activité mentale, n'est plus une action, alors l'éveil insurpassable est atteint.

Il fait ainsi référence à l'activité mentale des personnes éveillées. Un bouddha ou un maître totalement éveillé a bien sûr une activité mentale. C'est évident : il ou elle communique, écoute, comprend des choses, voit des choses, se promène, les sens sont actifs - il y a une activité mentale. Mais il n'y a plus d'action au sens où nous l'entendons, il n'y a plus d'action née d'une illusion du moi. On appelle cela l'activité spontanée ou l'activité de Bouddha, à la différence de l'activité à partir de points de référence, sujet-objet.

C'est ce que nous entendons par là : l'activité mentale est exempte de faire, de *yi la dje pa*, d'agir à partir de l'esprit dualiste. C'est alors l'illumination insurpassable.

Virūpa, un autre Mahāsiddha, quelques siècles plus tard, **dit**

Si tu t'engages dans la sobriété avec l'action spirituelle, si tu t'occupes de la sobriété dans l'action spirituelle, et que tu tombes dans les deux extrêmes, que la sobriété existe ou n'existe pas, alors tu tourneras en rond, tu erreras dans le Samsāra. Car ce sont les racines du devenir.

Cette expression *existence* n'est pas bonne, nous devrions y mettre *becoming* en anglais, c'est-à-dire : *Those are the roots of becoming*. Cela signifie le cycle du devenir.

Considère la véritable nature de l'activité spirituelle, la base et la racine de tout cela. Si tu ne trouves alors rien qui puisse être aperçu et que tu demeures libre de toute autre activité spirituelle, alors tu es certainement libéré.

Donc : méditer sur l'ainsité, y penser, spéculer à son sujet, peut-être en discuter, signifie que nous la considérons comme *quelque chose*, comme une chose. C'est l'extrême de l'existence, il y a une ainsité.

Ou bien nous disons dans nos spéculations : Par "être ainsi", on entend en fait l'absence de tout ce qui existe, il n'y a rien qui existe. Nous tombons alors dans la vision nihiliste.

L'un ou l'autre sera le cas - et nous sommes donc à nouveau complètement dans les points fixes, et l'enseignement sur l'ainsité ou l'être-ainsi ne nous a pas du tout aidés.

Ce n'est pas un problème en soi si, à *ce moment-là*, nous regardons la vraie nature de ces fixations, la vraie nature de cette action spirituelle, de cette référence à quelque chose. Nous découvrons alors qu'au centre supposé de l'action se trouve à nouveau cet état ouvert, véritable, qui ne peut pas être décrit ; qu'il n'y a rien à voir en soi. Ainsi, l'action spirituelle s'est libérée - et nous sommes libérés. C'est donc le conseil que l'on donne ensuite pour savoir comment s'y prendre.

Virūpa dit aussi :

Si tu t'occupes spirituellement de quoi que ce soit - que ce soit la vacuité, le non-né, ce qui est au-delà de l'intellect, ce qui est au-delà de tous les extrêmes - tu ne resteras pas du tout dans cette conscience de base, dans cet état naturel, mais tu en seras malheureusement très éloigné.

Śāvara nous conseille :

Regarde ! Regarde ! Ne regarde pas n'importe quoi. Médite ! Médite ! Ne médite pas sur quoi que ce soit.

Je trouve que c'est une excellente citation. Nous la traduirions peut-être ainsi en Français : "Regarde ! Regarde ! Mais ne regarde pas. Médite ! Médite ! Mais ne médite rien du tout". Cela serait plus proche de notre langage. C'est donc l'invitation absolue à être effectivement éveillé à ce qui est - et à ne pas tomber dans l'erreur de produire un nouveau point de référence ; à ne pas voir *quelque chose* et à ne pas méditer *quelque chose*.

Nous pouvons maintenant nous demander : que devons-nous faire en tant que débutants, dont le courant mental ne connaît pas encore cette transcendance de l'intellect, alors que ce qui est au-delà de la saisie dualiste ne s'est pas encore manifesté en nous ?

La réponse est la suivante : **tant que cette nature fondamentale, cet état fondamental qui vient d'être décrit ne s'est pas encore manifesté en nous, tant que nous n'en avons pas encore la réalisation, il est recommandé, en attendant, de nourrir notre expérience et notre certitude en ce qui concerne ces qualités qui émergent en même temps, ces qualités de l'esprit qui se manifestent en même temps.**

La *connateness* est, comme vous le savez encore, l'inhérent à la fois émergent, expliqué au chapitre 10.

Ceci est une indication importante pour nous : cette remémoration et cette culture de l'expérience et de la certitude consistent à regarder encore et encore ce qui semble être si clair - en particulier tout ce qui nous occupe émotionnellement, c'est-à-dire les émotions, la *klesas* ; que nous y ressentions et fassions ainsi l'expérience répétée - une expérience légèrement teintée de dualisme - qu'il n'y a rien à trouver.

Ce n'est pas la même chose que la réalisation. Il est relativement facile de faire l'expérience qu'il n'y a rien à trouver, si nous allons au centre de l'expérience.

C'est d'ailleurs la base de la thérapie Focusing : avec la conscience de l'émotion, nous allons chercher des sensations corporelles, nous entrons plus profondément dans l'émotion avec une question - et nous vivons alors ce changement, où il nous apparaît : Wow, dans la reconnaissance plus profonde de ce qui est, l'émotion qui existait auparavant se dissout, elle n'a plus de substance ; et du même coup, la sensation corporelle se dissout aussi.

Faire cette expérience encore et encore conduit à une certitude croissante du mental - cette instance ou ces forces en nous qui comprennent - qu'il en est ainsi ; que tout, alors qu'il nous semble si concret et si solide, est en même temps effectivement vide - à la fois apparaissant et vide, à la fois problème/Samsāra et conscience intemporelle. Nous nous familiarisons avec cela, et nous préparons ainsi la transition vers cette conscience intemporelle.

Cela signifie que lorsque nous avons des émotions fortes, nous regardons souvent à l'intérieur. Nous n'avons pas besoin d'espérer ou de nous attendre à ce que la bulle d'illusions éclate complètement - il suffit que nous ne puissions rien trouver. Il n'est pas nécessaire que cet état, cette expérience d'ouverture totale se produise immédiatement ; il suffit que nous remarquions qu'au moment où l'attention se tourne vers le centre de l'expérience, celle-ci se dissout.

Le faire encore et encore, c'est un peu comme traverser le pont. Nous traversons le pont jusqu'à ce qu'il devienne évident ce qu'il en est réellement. C'est alors encore plus libre que ce que nous expérimentons lors de ces expériences.

Il est recommandé de dissoudre les obstacles des conceptions erronées et des fausses routes. Alors, à travers le processus de la pratique des quatre yogas, l'état fondamental de l'être, impeccable et sans erreur, se manifestera au-delà de l'intellect, libre de l'emprise du mental. Nous pouvons comprendre cela à l'aide des analogies de la lune le premier jour après la nouvelle lune ou avec l'exemple du lionceau ou d'un petit enfant. Et nous le comprendrons aussi grâce aux explications qui vont suivre.

Le premier exemple signifie que le premier jour, la lune n'est qu'un minuscule croissant qui n'éclaire pas encore vraiment la nuit - mais c'est déjà la lune. Et c'est ainsi que nous aussi, nous commençons à prendre conscience - même si ce n'est au début qu'une intuition née de l'expérience - de ce qu'il en est de cet être intérieur, de cette nature vide. Ainsi, au cours de la pratique - des jours à venir - la lune se lèvera de plus en plus clairement.

C'est la même chose avec les lionceaux : ce sont encore de merveilleux chatons au cœur tendre avec lesquels nous pouvons jouer ; et si les chiots ont peu de force le premier jour, il en va de même pour nous avec notre réalisation à peine naissante. Mais si nous continuons à nourrir les lionceaux, si nous nourrissons notre réalisation et lui donnons l'occasion de se développer, alors nous deviendrons un jour de vrais lions.

L'exemple du petit enfant se réfère, à ma connaissance, à un prince qui est un petit enfant et pas encore un roi : le nécessaire est déjà là, et à un moment donné, au cours de sa croissance, le petit enfant se montrera comme un maître pleinement développé. Il ne s'agit plus d'un petit enfant, mais d'un être qui a grandi dans sa puissance, conformément à son potentiel.

Il en va de même pour la réalisation. La réalisation grandit, et on devient plus fort, plus résistant, on est à la hauteur de plus de situations ; parfois elle vacille, parfois on a l'impression qu'elle a soudainement disparu, et puis elle est de nouveau là et devient de plus en plus forte, de plus en plus lumineuse.

iii) La manière dont ces deux approches décrites résument les points clés de la méditation

C'est le troisième sous-point.

Trouver l'équilibre méditatif : Ne pas méditer sur quelque chose - ne pas être distrait pendant la méditation

Lorsque nous parlons de ne pas méditer et de ne pas être distrait, cela inclut toutes les méthodes d'assiduité décrites jusqu'ici.

Donc en deux mots : ne pas méditer, c'est-à-dire ne pas méditer sur quelque chose, et ne pas être distrait en le faisant.

Ne méditer sur rien implique de ne pas réfléchir, de ne pas penser au passé ou au présent, de ne pas spéculer sur l'avenir, de ne rien créer artificiellement, de ne rien modifier, de ne rien analyser, etc.

- toutes ces instructions que nous avons entendues. Tout cela est contenu dans l'instruction de ne pas méditer sur quoi que ce soit.

Ne pas être distrait par la nature de l'esprit implique de rester frais et dispos, de rester naturel, d'être conscient de la conscience de base, de sa nature fondamentale, etc.

Laisser l'esprit, ce flux mental, dans son être naturel, sans méditer, c'est Shamata, c'est le calme mental. Ne pas être distrait de la vraie nature de l'esprit est Vipāśyanā, la compréhension. Nous voulons réunir les deux.

Ne pas méditer et ne pas être distrait développe alors en nous l'expérience d'un seul goût, le même goût, dans lequel sont contenues toutes les instructions sur l'unité, sur la mise en commun de Shamata et de Vipāśyanā.

Je fais à nouveau référence à la méditation que j'ai partagée avec vous tout à l'heure : Au début, nous sommes restés principalement dans le domaine du calme mental. Nous avons développé cette conscience aimante dans l'abdomen, nous l'avons étendue dans le cœur. Nous avions tellement de soutien, tellement de mémoire, que probablement beaucoup d'entre vous avaient relativement peu d'autres pensées distrayantes.

Nous pouvions entrer dans le calme mental, et avec le temps, il y avait un peu plus d'instructions, un peu plus de rappels de la qualité de Mahāmudrā de cette pratique. C'était l'invitation du côté de Vipāśyanā, du côté de la vision intuitive.

Il se peut que vous ayez fait l'expérience de l'unité des deux comme étant tout à fait naturelle : cet esprit calme et vrai qui demeure naturellement dans la vision, où aucun effort n'est nécessaire, où le calme mental et la vision intuitive ne font plus qu'un.

Elles se conditionnent mutuellement : le calme mental permet la vision intuitive, la vision intuitivement approfondit le calme mental, et ainsi les deux qualités se complètent et forment un tout commun, comme elles le sont à l'origine. Car le calme mental sans la vision intuitive nécessite un effort, et la vision intuitive sans le calme mental n'est que ponctuel, il ne peut jamais être continu. Les deux doivent être réunies, sinon la vision intuitive aurait toujours disparu subitement à cause de distractions.

Dans le contexte des sutras de la Prajñāpāramitā, cette unité de non-méditation et de non-distraction est décrite comme une sagesse non conceptuelle ou une conscience non conceptuelle et sans erreur, ou encore comme la vacuité de la nature inhérente, c'est-à-dire vide d'une essence ou d'un noyau inhérent.

Dans le contexte tantrique - appelé ici "mantra" - dans le **contexte des mantras, on en parle comme la conscience intemporelle inhérente** - *wisdom* est ici *yeshe*, la conscience intemporelle - **comme une lumière claire** ou une clarté éclairante naturelle **ou comme la vacuité totale de tout ce que l'on pourrait trouver.**

Ici, **dans le contexte** de notre enseignement du Mahāmudrā, **nous l'appelons la qualité à la fois émergente et présente de la nature même de l'esprit**, nous l'appelons l'essence ou la nature essentielle de l'esprit, la conscience de base, etc. Ainsi, ces deux éléments - **ne pas méditer et ne pas être distrait** - sont un merveilleux résumé de la manière dont nous pouvons atteindre l'équilibre méditatif.

Exercice : 'voir' le ciel, méditer sur l'espace

Les versets qui résument le sutra de la Prajñāpāramitā disent

Les êtres sensibles, les êtres vivants, disent : 'Je vois l'espace, je vois le ciel'. Mais comment voit-on l'espace céleste ? Examinez-le attentivement. Car le Tathāgata, le Bouddha, a enseigné que c'est la même chose de voir les phénomènes, de voir les dharmas. Aucune autre analogie ne peut mieux exprimer une telle vision. Ceux qui voient de cette façon voient tous les phénomènes, voient la nature de tout ce qui est.

Nous pouvons nous allonger sur le dos quelque part dans un bel endroit où le soleil ne nous éblouit pas et regarder un peu loin du soleil dans l'autre direction du ciel. Si nous regardons dans l'espace céleste, si nous levons simplement les yeux vers le ciel, qu'en est-il de la vision ? Ce serait un bon exercice pour nous, alors exercez-vous.

Je dois maintenant expliquer brièvement cela pour la transmission : Nous pensons voir un ciel. Mais y a-t-il un ciel là-haut ? Y a-t-il quelqu'un qui le voit ? Comment est-ce exactement ? Là-haut, il y a une sorte de couleur, quelque chose de bleu, de bleu clair, de gris, selon le jour. Nous savons que derrière, il y a l'espace, il y a de l'espace. Mais l'espace ne peut pas être vu. En fait, nous voyons qu'il n'y a rien là-haut, à part un certain spectre de couleurs, mais pas d'objet.

Ainsi, c'est une bonne indication de ce qui nous arrive lorsque nous regardons dans n'importe quelle pensée, dans n'importe quel mouvement de l'esprit, dans n'importe quelle émotion, quelle qu'elle soit - nous découvrons de l'espace, quelque chose qui ressemble à de l'espace, une expérience qui ressemble à de l'espace. Il n'y a rien de concret à voir ; et ce n'est pas non plus que quelqu'un voit quelque chose.

Je vous invite à suivre cette analogie. C'est une méthode très célèbre et importante que de se coucher ainsi sur le dos et de regarder le ciel, encore et encore. Il vous faudra un peu de temps pour que vos yeux s'habituent à cette méthode. Veuillez regarder de préférence vers le nord, c'est-à-dire loin du soleil, pour

ne pas être ébloui, pour que les yeux puissent s'habituer à regarder de cette manière - et laissez ensuite cela agir sur vous : Qu'en est-il de la vision du ciel ?

Pour la prochaine randonnée, la prochaine journée à l'extérieur, c'est un très bel exercice. Faites-le encore et encore, je l'ai aussi beaucoup pratiqué. Je ne dis pas cela pour rien : quand je dis que j'ai beaucoup pratiqué quelque chose, il ne suffit pas de le faire une fois. S'il vous plaît, pratiquez tout cela encore et encore - une fois ne suffit pas - jusqu'à ce que vous trouviez une certitude très claire de ce qu'il en est réellement.

Dans le Samputa, on enseigne :

Lorsque vous demeurez dans le Samādhi non conceptuel, vous demeurez libre de toute imperfection comme l'espace.

Le commentaire de la Bodhicitta explique :

**L'esprit libre de tout point de référence s'attarde sur les caractéristiques de l'espace.
Méditer sur l'espace est décrit comme méditer sur la nature vide.**

Car l'espace n'a pas de caractéristiques - c'est là le point essentiel. Rester libre de tout point de référence, c'est comme méditer sur l'espace. L'espace, c'est ce qui est insaisissable ; on appelle espace ce qui ne contient rien. C'est pourquoi c'est une bonne analogie de dire que c'est comme faire l'expérience de la nature vide des phénomènes.

Le texte *Louanges du Dharmadhātu* dit :

Dès que nous abandonnons les concepts et ce qui est saisi conceptuellement dans l'esprit, le phénomène principal, nous devrions méditer sur la non-essence du phénomène - méditer sur l'absence d'un noyau d'essence, d'une entité dans ce phénomène, dans cette expérience - en tant que Dharmadhātu.

Pour le dire en termes simples, nous commençons par abandonner la tentative de saisir quelque chose avec des concepts. Donc, par exemple, si je suis en colère, je renonce maintenant à saisir ma colère, ma rage, ma déception avec des mots et à y réfléchir - et à la place, ce phénomène principal, cet objet principal de mon expérience, devient maintenant le contenu d'une méditation qui ne cherche plus un noyau d'essence, mais comment cela se comporte effectivement. Et c'est là que je découvre le Dharmadhātu, l'espace de toutes les possibilités, l'espace de tous les phénomènes. C'est cet espace de la conscience.

La première chose à faire est donc de se débarrasser de l'émotion, de ne plus la cultiver, ni la cause de cette émotion, mais de se tourner vers cette déception ou ce désespoir abyssal, par exemple. C'est ainsi que nous pourrions le décrire en termes d'émotions.

Mais nous allons maintenant dans le ressenti direct sans concepts, nous allons avec notre attention dans le centre supposé, là où le noyau de l'être est supposé. C'est là que nous faisons la découverte de ce qui est alors. Cette absence de noyau est appelée nature vide ; c'est aussi la découverte du Dharmadhātu, cet espace de conscience.

Autant de mots qui décrivent et indiquent. C'est ensuite à chacun de nous de mettre en pratique.

C'est ce que dit la *Bodhicaryāvatāra* :

Si ni les entités ni les non-entités ne sont présentes dans l'esprit - qu'il n'y ait alors aucune autre forme, c'est la paix, libre de tout point de référence.

Rien n'agite alors plus l'esprit, car nous ne sommes plus dans la saisie de quelque chose d'existant ou de non-existant.

Le Vénérable, Atīsa nous conseille :

Dans le Dharmadhātu, dans l'espace des phénomènes, libre de toute complication, de toute pensée inutile, laisse l'esprit demeurer libre de toute complication.

Nous pourrions également citer les textes des Mahāsiddhas précédemment cités, mais je ne vais pas m'étendre sur ce sujet pour le moment.

Instructions supplémentaires pour éviter tout malentendu

Nous sommes à la p. 337, au dernier paragraphe :

Ce qu'il faut comprendre pour nous, débutants, c'est que si nous suivons l'instruction de 'ne pas méditer', ce qui mène à une profonde relaxation et est associé à Śamatha/calme mental, cela peut conduire, si c'est pratiqué de manière excessive, à un engourdissement de l'esprit,

Cette instruction 'ne médite pas, laisse tout être, détends-toi' invitera naturellement très facilement des états d'esprit sourds, car pour nous, se détendre va de pair avec s'endormir. C'est pourquoi nous avons déjà quelque peu corrigé cela : Nous associons le mot 'se détendre' à 's'ouvrir' et 's'ouvrir à l'expérience', et nous ne parlons pas tant que ça de 'se détendre'. Nous nous ouvrons plutôt de manière totalement détendue à l'être éveillé, nous nous ouvrons à l'expérience. Ainsi, nous évitons de dériver vers des états d'esprit mornes.

Lorsque nous entendons dire que nous devrions être distraits, c'est en effet un soutien à Vipāśyanā, c'est-à-dire à la vision intuitive.

Mais nos schémas entendent un peu comme une voix de surmoi dans "Sois non distrait", il y a une secousse du surmoi qui nous traverse, et nous nous tendons quand même à nouveau.

Dans les cas extrêmes, cela peut produire un esprit agité.

Nous y remédions en ne disant pas : "Reste non distrait" - ce qui est en fait une négation, tout comme "ne fais pas quelque chose", "ne sois pas distrait", "ne te laisse pas distraire" - mais nous l'exprimons ainsi : "développe ton intérêt". Le fait de ne pas être distrait est toujours immédiatement la conséquence d'un intérêt accru.

Si nous restons ouverts et intéressés par ce que nous vivons, si nous nous intéressons à "ce que c'est d'être", si nous sommes complètement détendus, nous ne sommes pas du tout guidés par le surmoi. Au lieu de cela, nous nous connectons à l'intérêt du cœur 'Qu'est-ce que ça fait d'être présent en étant éveillé ? Qu'est-ce que ça fait d'être là, détendu ? Qu'est-ce que ça fait d'être là sans rien faire ? C'est une telle préoccupation pour notre cœur que cela ne ressemble à aucune directive que nous devrions suivre.

Nous traduisons 'non-méditation et non-distraction' par 'engagement totalement détendu, ouverture à l'expérience et maintien d'un intérêt pour l'expérience' : Comment est-ce d'être ? Par exemple, comment est-ce de méditer en tant que Bouddha ?

Nous devrions connaître les moyens de dissoudre la torpeur et l'agitation et de soutenir le calme mental et la vision intuitive de la même manière, etc., avec tout ce qui a déjà été expliqué dans les explications générales sur Śamatha et Vipāśyanā au début du livre.

Si l'on dit maintenant que nous préservons l'équilibre méditatif en équilibrant la tension et la détente, en bon équilibre, nous prenons parfois pour cela l'exemple d'un brahmane qui tisse sa corde de brahmane en toute décontraction.

Je ne sais pas si vous connaissez bien l'Inde. Lorsque l'on rencontre des brahmanes, ils portent une sorte de cordon de coton lâche, composé de plusieurs fils de coton qui sont légèrement entrelacés. Il est un peu plus fin qu'un petit doigt et ils le portent autour du cou. Chez ceux que j'ai vus, il descend jusqu'au nombril et constitue pour eux un rappel de leur pratique.

Elle est un exemple de cette cohésion : Quelque chose tient ensemble, mais est en même temps complètement détendu et agréable, de sorte qu'on l'oublie complètement quand on le porte ; on n'a pas l'impression d'avoir quelque chose sur le corps. L'attitude adoptée lors du filage des fils de coton correspondants correspond manifestement déjà à ce que doit être le résultat ; et c'est ainsi que nous allons également essayer de méditer.

Peut-être aussi avec l'exemple du grand oiseau, le roi de tous les oiseaux, l'aigle ou le Garuda : de la même manière qu'ils sont à l'aise dans les airs et qu'ils se déplacent dans les airs avec des changements très subtils de leur plumage et de la position de leurs ailes, nous glissons dans l'expérience avec des changements minimes de l'attention - donc en devenant peut-être un peu plus attentifs, en accentuant peut-être davantage l'intérêt ou en allant davantage dans l'ouverture. Si nous constatons que nous sommes toujours subtilement tendus, nous mettons l'accent sur le lâcher-prise et la confiance.

Ce sont des mouvements internes que nous effectuons automatiquement, car chacun des états que nous corrigeons est associé à une tension subtile. La torpeur est une tension. L'agitation est une tension. Si nous le remarquons, notre flux mental cherchera de lui-même comment cette tension peut encore sortir de notre système, comment elle peut se dissoudre dans notre expérience.

Il existe de nombreuses citations similaires, comme celle de Gampopa ci-dessous :

Ne crée rien intentionnellement : reste détaché. Ne cherche pas : reste libre. Ne fais rien avec ton esprit : demeure sans point de référence.

Un beau rappel de ce que nous avons déjà entendu à plusieurs reprises.

Le vénérable Pakmo Drupa, disciple de Gampopa, enseigne :

Méditer le Dharmakāya inhérent, le corps de vérité, c'est comme filer la corde de Brahma : reste détaché dans une fraîcheur non artificielle".

Ces mots sont un merveilleux résumé : "Reste détaché dans une fraîcheur non artificielle". Autrefois, je posais de telles phrases sur ma petite table ou je les soulignais dans mon livre et je le posais devant moi pour simplement méditer pendant quelques jours avec une telle instruction. Cela laisse ensuite des traces.

Tout d'abord, c'est comme un Kōan, comme ces fameux devoirs zen du zen Rinzai, où l'on nous pose une question à laquelle on ne peut pas répondre avec l'intellect. Ce que c'est que de rester détaché dans une fraîcheur intacte est en fait un Kōan que nous ne pouvons résoudre qu'en le vivant. L'intellect ne nous mène nulle part.

Imaginez que nous arrivions ensuite chez l'enseignant zen et que la seule chose qu'il fasse soit de vous poser votre question sur le Kōan : "Qu'est-ce que ça fait de rester détaché dans une fraîcheur non artificielle ?". Il te regarde en disant cela, et tu sais : les mots ne servent à rien en ce moment. Comment transmettre cela ?

Eh bien, je vais rester décontractée, avec une fraîcheur naturelle, et voir si je m'en sors. S'il y a encore une trace d'effort, la clochette retentit - ce qui signifie que tu peux partir et que tu dois encore t'entraîner un peu. Nous devrions introduire cela un jour, j'en serais très heureux - mes rendez-vous d'entretien seraient tellement plus courts... [Rires]

C'est reparti pour Pakmo Drupa :

Si des erreurs obscurcissantes apparaissent, comme le fait de se sentir stagner quand on s'attarde ou de dériver quand on lâche prise, cultive l'unité avec l'état inhérent, ce qui est à la fois émergent et présent.

Le fait que nous nous sentions stagnants est déjà le début de la torpeur, le fait que nous soyons dans une bulle, que nous soyons distraits, que nous dérivions sur des chaînes de pensées en chemin - c'est un signe que l'aspect agité commence à être plus fort. Et nous nous rappelons qu'il s'agit *de* reconnaître à nouveau la vraie nature de l'expérience qui a lieu maintenant, qu'elle soit stagnante ou qu'elle dérive, cette activité distraite.

L'enseignement du Mahāmudrā pour la correction ou l'aide dont il a alors besoin n'est pas : "Applique un remède", mais le remède est : "Reconnais la nature de cet événement". C'est de cela qu'il s'agit vraiment : retrouver l'aspect toujours présent de la nature vide, insaisissable et ouverte de l'expérience. C'est de cela qu'il s'agit ! Il ne s'agit pas de dire que quelque chose se dissout et disparaît et ne devrait plus être.

A ce propos, une certaine personne a dit ou affirmé

Rester dans une fraîcheur intacte, comme un brahmane qui tisse ses fils, est considéré par certains comme le Mahāmudrā . Mais si j'examine ce que cela signifie, il me semble que se reposer dans la fraîcheur est comme le coton. Tisser ce coton en fils, c'est quand même artificiel. De ce fait, cette analogie ne peut pas être utilisée, elle n'a pas sa place.

Dakpo Tashi Namgyal répond :

Mais il me semble que ce quelqu'un est celui qui a mal compris quelque chose : Car il ne semble pas remarquer que le filage des fils est une analogie de la manière dont nous équilibrons la tension et la détente - donc le relâchement.

Avant, je filais aussi. Si on tire trop fort, le fil se casse, on n'obtient pas un fil de coton, il ne peut pas vraiment se tordre ; mais si on est trop lâche, il y a toujours ces nœuds. En filant, il faut rester suffisamment tendu, mais en même temps suffisamment lâche. C'est de cela qu'il s'agit.

Quand on y arrive bien, ça a l'air de ne demander aucun effort : Récemment, j'ai pu observer une femme âgée en Engadine filer de la laine, qui glisse entre ses doigts au fur et à mesure qu'elle s'enroule, et on dirait que ce n'est pas très difficile. Mais dès que quelqu'un d'autre essaie, tout s'embrouille. C'est donc l'art de trouver le bon tonus.

Le Bouddha parlait alors de la corde bien accordée d'un luth ou d'un instrument similaire, qui ne peut sonner que si elle est suffisamment tendue, mais ne doit pas se rompre ; elle ne doit pas non plus être trop détendue, sinon elle ne produira plus de son. Tous ceux qui jouent d'un instrument à cordes savent que ce qui compte, c'est d'avoir la tension exacte - ce que nous appellerions le tonus.

Pour les méditants de Mahāmudrā - et c'est la discussion entre ces deux enseignants ici - cela signifie que dans la méditation Mahāmudrā, être tonique ne signifie pas être artificiel. Nous sommes par exemple assis ici dans la pièce, bien droit, peut-être en appui, mais sans tomber. C'est grâce au tonus de base de notre corps ; il y a en nous un tonus d'érection qui nous permet aussi de marcher. Nous ne dirions pas que vivre ce tonus est artificiel, mais que c'est l'expression de la force de vie.

Il faut du tonus pour inspirer, pour que les poumons puissent se dilater ; et grâce à ce tonus qui se crée, il y a aussi une expiration. Le tonus cardiaque, qui nous permet de maintenir une certaine pression sanguine, est également la force vitale qui fait cela.

La pratique du Mahāmudrā signifie que nous maintenons un tonus mental sain. Je n'ai jamais utilisé ces mots de cette manière, mais il est clair pour moi depuis longtemps que dans ma pratique, il s'agit aussi de ce tonus sain : détendu, mais en même temps ne devenant pas terne ; intéressé, mais ne saisissant pas.

Je le vis clairement comme l'expression de la dynamique et de la vitalité naturelles de la nature inhérente de l'esprit. Je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit pour cela, il s'agit de laisser s'exprimer ce tonus fondamental.

Lorsque je rentre chez moi après une longue journée d'enseignement et de nombreuses discussions, et que je suis fatigué, je suis en fait un peu tendu dans cette fatigue. Ce qu'il faut alors, c'est : donner de l'espace - et l'esprit retrouve alors son tonus sain, ce qui est vraiment un tonus intérieur équilibré.

L'art serait de pouvoir y rester toute la journée. Mais j'ai renoncé à poursuivre un quelconque idéal - comme si je pouvais m'occuper de beaucoup de gens et enseigner toute la journée, et que le soir je ne serais toujours pas fatigué. Je n'ai pas non plus vécu cela avec nos enseignants - ce n'est pas le but de la chose.

L'objectif est plutôt de voir ce dont l'esprit a besoin maintenant. Qu'est-ce qui permet de passer de l'activité à la non-activité ? Comment la fraîcheur peut-elle renaître après tant de contacts et d'échanges ? La solitude est alors très importante, car elle permet à l'esprit de se reposer complètement en lui-même. Et c'est alors que l'on retrouve la volonté d'entrer en contact.

Tout cela - la manière dont notre esprit se déplace et s'écoule dans la vie - sont des mouvements d'équilibre passionnants entre le fait d'aller au contact et d'être seul, de s'engager et de se retirer. Tout cela fait partie du processus, et tout est lié à la manière dont nous vivons la vitalité de notre esprit. C'est de cela qu'il s'agit : qu'elle puisse s'exprimer librement, qu'elle reste fraîche, qu'elle ne soit pas coupée ou régulée à la baisse, mais qu'elle puisse s'exprimer pleinement.

C'est l'analogie du filage d'un fil pour exprimer le bon niveau de tension et de relâchement, et **c'est aussi le vrai sens de la fraîcheur**. Le critique mentionné ne **semble pas comprendre que le simple fait de s'attarder un peu n'est pas un Mahāmudrā, loin de là**.

De plus, la manière de cultiver l'équilibre méditatif est enseignée comme par le Vénérable Geutsangpa. Il y est dit :

Regarde nu, directement, sur ton esprit. Par une telle vision, il n'y a rien à voir, il n'y a pas de chose, il n'y a pas de quelque chose. Demeure détaché dans la dimension du non-être. Attarde-toi sans t'attacher à la simple ouverture.

La dernière phrase est la nouveauté importante ici dans cette citation - il y en a quand même parmi nous qui aimeraient avoir la simple franchise.

Vouloir être simplement ouvert signifie que nous sommes fans de l'ouverture, de l'expérience de notre esprit à l'échelle de l'espace - mais sans que des gens y entrent, s'il vous plaît. Je peux accepter la nature, les arbres, les plantes, etc. dans cette ouverture, éventuellement aussi un chien ou un chat qui ne parle pas trop - mais s'il vous plaît, soyez ouvert si possible sans être dérangé par des personnes qui appuient sur les petits boutons chez moi.

Ce n'est pas un Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā n'est pas simplement un être ouvert, ce n'est pas une réédition des *dhyānas* dans la pratique de Śamatha, mais un être ouvert et dynamique dans lequel toutes les expériences qui surgissent deviennent la source d'une vision intérieure toujours plus profonde. Et plus précisément la vision de cette unité inhérente, de cette unité à la fois présente des apparences et de la nature vide.

Les personnes que nous aimons nous mettent toujours au défi. Souvent, ce sont justement ceux que nous aimons le plus ou que nous aimerions aimer le plus qui parviennent à nous faire sortir de ce satané bon état d'esprit ouvert - et nous nous retrouvons alors à nouveau face à une tâche dans notre méditation Mahamudra et nous nous demandons désespérément ce qu'elle est devenue.

Elle est précisément dans ce vécu, précisément dans le vécu de la pression du bouton. Par exemple, lorsque mon ou ma partenaire dit quelque chose qu'il ou elle n'aurait pas dû dire ☺ - est-ce que quelqu'un réagit, est-ce que quelqu'un s'identifie derrière le bouton, ou est-ce que nous pouvons à ce moment sentir l'espace ouvert, est-ce que nous pouvons aller dans l'espace ouvert à ce moment-là ?

C'est comme si le fait d'appuyer sur un bouton ne déclenchait pas l'identification, mais, grâce à l'exercice, la non-identification. Si nous remarquons que cela devient chaud : ouvrir, expérimenter, laisser passer - mais entrer en contact, la communication a lieu. Nous ne nous précipitons pas dans une bulle derrière le bouton, mais nous restons en contact et sommes prêts à ce qu'on appuie à nouveau dessus.

Car la plupart du temps, nos proches insistent parce qu'ils ne se sentent pas encore tout à fait entendus, et ils en rajoutent souvent. C'est pourquoi, dans notre pratique, il faut une certaine stabilité pour rester toujours à nouveau dans cet état d'ouverture, pour ne pas rester bloqué dans les réactions automatiques ou pour ne pas les déclencher.

Sans adhérer à une simple ouverture, **si l'esprit contemple l'esprit directement** - c'est-à-dire nue, immédiate -, **aucune nature de l'esprit n'est visible.**

La nature de l'esprit dont nous parlons ne se voit pas, elle ne s'expérimente que comme des qualités d'être.

Il n'y a pas de quelque chose.

Les qualités ne sont pas quelque chose, ce sont des propriétés fondamentales de l'être.

Dans cette expérience, laisse la conscience détachée dans son état naturel. Ne la laisse pas glisser vers une simple existence neutre, mais reste avec une attention et une conscience nue, donc pures.

C'est là que l'intérêt entre en jeu ; cette disposition à vivre les choses telles qu'elles sont - c'est ce que l'on entend par intérêt. Ce n'est pas un intérêt qui gratte, qui essaie de mettre quelque chose à nu ou de produire quelque chose de conceptuel, mais cette disposition, déjà décrite, à être ouvert à l'inconnu qui se présente maintenant, au seuil du présent - où l'on passe de ce qui vient d'être vécu à ce qui ne l'est pas encore, toujours à ce seuil où le présent s'accomplit.

Cette disposition est la fraîcheur. C'est ce que nous appelons ici 'non neutre', car il est salutaire, au sens le plus profond du terme, de s'ouvrir ainsi à l'inconnu. Ce sont les forces qui agissent et qui montrent leurs effets maintenant.

C'est un état d'être profondément salutaire, car il est à l'origine de toute compréhension, de toute compassion et de toute action bénéfique. C'est pourquoi nous avons besoin de cette ouverture d'esprit.

Si notre méditation n'a pas de points de référence, alors elle est ouverte. Reste sans fixation ou attachement à quoi que ce soit qui devrait être évité ou bloqué, ou à quoi que ce soit qui devrait être produit.

Tout cela est inutile.

C'était un bref résumé des points clés, qui recueille l'approbation de nombreux maîtres, avec lesquels les autres sont d'accord et apprécient profondément cette manière de résumer les choses.

Méditation

Méditons un peu.

Vous pourriez maintenant vous sentir un peu à l'intérieur de vous-mêmes :

Si je dis maintenant : "Méditons", y a-t-il, vers la fin du cours, une connaissance claire de ce qu'est la méditation ?

Sentez ce qui se passe en vous, si je ne vous donne aucune instruction. Comment vous sentez-vous ? Est-ce qu'il y a un sentiment clair de la façon dont vous méditeriez maintenant ? -

Oui, cela semble possible...

Ceux qui se sentent encore un peu incertains peuvent laisser tomber leur regard sur les dernières notes - tout ce qui est important s'y trouve en fait. - - -

[Fin de la méditation]

Explications sur la pratique du Mahāmudrā et du tantrisme

Une fois de plus, je voudrais parler de la façon dont la pratique du Mahāmudrā et la pratique tantrique ne font qu'un :

Ce n'est pas que le Mahāmudrā devienne alors différent, mais le Mahāmudrā du tantra dit 'oui' aux symboles, à la pratique avec visualisation de soi en tant que bouddha - derrière moi, il y a par exemple une image de Tchenrézi, nous pouvons aussi prendre Vajra yoginī, Tara ou le Bouddha de la médecine comme exemple.

Dans les explications sur le Mahāmudrā, vous avez déjà remarqué qu'il existe des ponts vers le Mahāmudrā. Jusqu'à présent, nous avons partagé le Mahāmudrā de l'essence, qui a intégré des éléments du Mahāmudrā du soutra et du Mahāmudrā du tantra.

Ces ponts avaient été jusqu'à présent de très nombreux mots, mais qui utilisaient aussi en partie des paraboles, comme l'analogie de l'espace, du cordon brahmanique, du garuḍa ou de l'eau avec ses vagues - c'est-à-dire des analogies qui attirent notre attention sur la véritable nature de notre esprit.

Lors d'un concours de circonstances, il est arrivé à plusieurs reprises que des pratiquants de la nature de l'esprit, des pratiquants de Mahāmudrā, des pratiquants de Prajñāpāramitā ou des pratiquants du Dharma tout court aient eu des visions dans leur esprit d'un bouddha qui les enseignait.

Les visions ressemblaient parfois au Bouddha qui existait il y a deux mille et demi d'années : un homme probablement très maigre, vigoureux et coriace, qui marchait pieds nus dans le nord de l'Inde, qui avait une force vitale étonnante et qui, à l'époque, malgré cette activité infatigable - dormant toujours dehors - a vécu 80 ans et enseigné pendant 45 ans.

Dans d'autres visions, le Bouddha ne leur est plus apparu sous une forme humaine, mais sous une forme de lumière - ne me demandez pas comment c'est possible. On appelle cela la forme sambhogakāya, la forme corps de joie, une forme lumière. En fait, ces formes de lumière sont beaucoup plus proches de la réalité, car elles nous montrent de manière encore plus impressionnante la vraie nature de l'esprit - elles sont de tels ponts. Mais maintenant, le pont ne passe plus par les mots.

Lorsque nous pratiquons Tchenrézi - ou Tara en tant qu'équivalent féminin - cette forme de lumière nous parle à un niveau où nous comprenons immédiatement de quoi il s'agit, surtout si nous avons reçu des explications - ce sont alors à nouveau des mots descriptifs - sur toutes les qualités qui l'accompagnent.

Puis il y a eu un moment où l'impression visuelle et l'expérience intérieure se sont combinées, comme si nous avions rencontré une telle personne.

Par exemple, Tchenrézi : nous avons entendu dire qu'aucun thangka ou illustration ne peut représenter Tchenrézi, car Tchenrézi est aussi blanc et brillant que la neige fraîchement tombée dans la lumière du soleil non voilée. Vous en avez peut-être déjà fait l'expérience, on ne peut pas vraiment le regarder. Ce rayonnement de la figure de lumière blanche est si riche que nous y voyons en même temps les différentes couleurs du spectre des couleurs de l'arc-en-ciel - en particulier les cinq couleurs des cinq familles de Bouddha, qui représentent aussi les cinq aspects de la conscience intemporelle.

Lorsque nous pratiquons sur Tchenrézi - devant nous ou au-dessus de nous - c'est une expérience puissante. Si nous nous y engageons avec notre imagination, cela nous transporte directement dans un domaine où nous faisons l'expérience de la nature de l'esprit dans sa capacité à rendre palpable une expérience en fait insaisissable. Incroyable - un phénomène lumineux époustouflant.

Nous pouvons alors aller plus loin : Nous développons notre confiance, nous nous ouvrons à cette apparition de lumière et nous savons que les quatre mains - les deux devant le cœur et les deux autres - représentent les qualités incommensurables d'amour, de compassion, de joie et d'équanimité.

Nous nous souvenons que cette figure de lumière a parlé aux pratiquants dans des visions : La transmission de Tchenrézi n'est pas née comme ça, personne n'a jamais rien inventé. Au contraire, Tchenrézi est apparu aux pratiquants et leur a dit comment entrer en contact avec leur propre nature Tchenrézi et comment pratiquer Tchenrézi comme leur propre nature d'esprit.

Une vision qui a parlé est devenue plus tard une *Sādhana*, une visualisation avec un mantra, des prières, etc. Mais *comment* pratiquer un tel aspect du Bouddha ou *vidam* - c'est ainsi qu'on l'appelle en tibétain -, c'est ce que les visions ont expliqué aux pratiquants eux-mêmes.

Et cela commence à vibrer - avec leur amour et leur sagesse, dans ces espaces mentaux infinis. Les praticiens tantriques qui pratiquent le Mahāmudrā utilisent cette pratique comme un pont pour entrer dans le Mahāmudrā, dans cet état d'être ouvert, détaché, vaste, insaisissable, que nous vivons devant nous ou au-dessus de nous comme une visualisation devant nous - mais ensuite, dans le tantra du yoga

Anuttara, aussi comme une visualisation de soi : nous sommes aussi nous-mêmes Bouddha de médecine, Tara ou Tchenrézi.

Il se passe alors quelque chose de très excitant : Notre conscience ne parvient pas du tout à faire l'expérience de notre moi étroit et normal et de cette incommensurable existence de Bouddha.

Moi, petit humain, avec mon égocentrisme - comment pourrais-je être Tara ou Tchenrézi ? Des doutes surgissent, et dans la pratique avec de tels yidams, de tels ponts forts vers la nature de l'esprit, nous hésitons entre "oui, c'est exactement ça" et "non, ce n'est pas possible". Nous travaillons en fait avec notre faible conscience de soi, avec ces doutes ; et seules les personnes qui ont suffisamment confiance en leur propre nature de bouddha pour pouvoir admettre en elles cette dimension de l'être éveillé peuvent travailler avec ces méthodes.

Ceux qui n'ont pas cette confiance en leur nature de bouddha préfèrent travailler avec des visualisations dans lesquelles les aspects de bouddha restent encore à l'extérieur et où nous ne nous visualisons pas déjà comme tels. De manière transitoire, il est peut-être possible de les dissoudre et de laisser la lumière se fondre en soi. Mais une telle pratiquante hésitante ne parvient pas encore à se sentir comme yidam, comme Tara, comme Vajrayoginī.

Ou bien *le* pratiquant n'arrive pas à se sentir comme une tara parce qu'il se dit : "Je suis un homme, je ne peux pas me sentir comme une Tara". C'est une fixation totale. Qui est donc un 'homme' ? C'est une brève manifestation temporaire pendant les années de vie dans ce corps actuel, mais ce courant d'esprit n'est pas un 'homme' ou une 'femme'. Ce sont plutôt des manifestations temporaires dans lesquelles ce courant d'esprit s'écoule et dans lesquelles il s'exprime - mais ce n'est pas la vraie nature de l'esprit.

C'est pourquoi il est très utile que les hommes pratiquent sur Vajrayoginī et les femmes sur Tchenrézi, après que nous ayons fait des concessions et dit : "Oui, tu es une femme, alors Tara est une bonne option pour toi". Mais c'est une concession à la conscience saisissante, car il ne s'agit pas vraiment de cela. Les femmes n'ont pas besoin d'un yidam féminin et les hommes d'un yidam masculin.

Nous avons besoin d'une pratique qui nous aide à traverser le pont, à entrer dans le Mahāmudrā - c'est toujours l'essentiel.

Il y a alors des visualisations dans lesquelles la lumière prend contact avec les bouddhas et invite leurs bénédictions, ou d'autres visualisations dans lesquelles la lumière va vers tous les êtres vivants, les touche et les éveille dans leur état de bouddha et revient de là ; avec cela, des mantras et des prières et bien d'autres choses encore.

Et après tout cela - quoi qu'il se passe dans la communication éveillée - il y a toujours une phase de dissolution. Dans cette phase, lorsque tout ce que nous vivons dans ce pays de la vision pure se dissout et se fond en nous : c'est alors le temps du Mahāmudrā libre de phénomènes générateurs.

Avant cela, c'est la pratique du Mahāmudrā, dans laquelle nous apprenons à faire naître des expériences, et nous les voyons se libérer d'elles-mêmes en permanence : Car une visualisation ne reste pas un instant de plus que les forces de l'esprit ne la maintiennent éveillée.

C'est pourquoi la visualisation est un exercice d'instant en instant, et non un exercice de fixation - que nous pensons devoir stabiliser et fixer quelque chose, et que nous croyons être de bons pratiquants si nous y parvenons de manière stable. Pas du tout - si j'essaie, je m'égare. Il s'agit plutôt de cette dynamique.

Nous laissons la dynamique s'installer - puis elle se dissout, la lumière se fond en nous, et nous sommes alors dans ce non-agir total, sans distraction, comme nous l'avons entendu dans les derniers enseignements. Nous y restons complètement détachés et reconnaissons ce qu'il en est vraiment - intuitivement, pas de reconnaissance conceptuelle, il n'y a pas de pensée.

Nous ramenons la projection à la maison - c'est le principe tantrique : nous reconnaissons que tout ce qui est créé dans l'esprit, que ce soit la vision d'un bouddha, d'une divinité, d'une Terre pure ou de Titisee-Neustadt - nous le reconnaissons comme étant la même chose. Il n'y a pas de différence.

Avec cette prise de conscience croissante et naissante, l'aversion pour les apparences se dissout peu à peu chez les pratiquants, l'aversion pour l'interaction et les doutes concernant notre propre nature fondamentale se dissipent, car nous remarquons de plus en plus : Mahāmudrā *est* bien l'esprit créatif.

Car c'est à partir du repos et de la pleine conscience que nous continuons. La dynamique de l'esprit se renforce à nouveau et, une fois de plus, nous émergeons dans notre forme active pour faire ce qui est nécessaire dans le monde - même si ce n'est que d'aller aux toilettes - nous aurons quelque chose à faire.

Celui qui est motivé pour contribuer réellement au bien-être de tous se lancera dans l'activité, même s'il ne s'agit 'que' de la relation de couple ou de ses propres enfants - 'que' dans ce cas entre guillemets. Car c'est déjà beaucoup, il y a là une communication des plus intenses.

Si l'on appuie sur des boutons en nous et que l'on déclenche l'identification du moi, cela pourrait servir de rappel - et c'est l'intention de cette pratique - de se souvenir d'être Tchenrézi ou Tara : se souvenir de qui nous sommes vraiment dans ce langage symbolique.

Me voir ou me visualiser en tant que Tara - ce que je fais en ce moment - me parle beaucoup plus directement que si je me disais en ce moment des mots qui décrivent ma vraie nature. Ces mots que je pourrais me dire sur ma nature de Tara me paraissent au contraire tellement superficiels et ringards - ils ne correspondent pas vraiment à ce que l'expérience de Tara déclenche en moi dans l'imagination intérieure.

C'est pourquoi nous disons dans le bouddhisme tantrique, et aussi dans le Mahāmudrā tantrique : les visualisations, ce sont des imaginations qui impliquent tous les sens.

Être une Tara active aussi mon sens corporel : la fraîcheur qu'elle dégage, je la ressens justement dans le léger courant d'air de la ventilation qui vient d'en haut, mais c'est là que la fraîcheur de la conscience de la tara est justement activée. La dynamique détendue que son corps exprime, je la vis de l'intérieur, parce que grâce à l'imagination ou à la représentation globale, j'ai comme un pont pour entrer dans ce tonus jeune et frais, qui est l'expression du tonus jeune et frais de notre esprit, de notre nature spirituelle.

Le corps n'est alors que le pont ou le véhicule permettant d'expérimenter les qualités de l'esprit :

Tara est décrite comme intrépide et courageuse. Si nous nous mettons à l'écoute, nous constatons qu'elle n'est pas du tout courageuse et qu'elle n'a pas besoin de courage, car elle voit à travers les phénomènes. Où est donc le courage ? Si nous comprenons la véritable nature des phénomènes, nous n'avons pas besoin de courage. Il s'agit d'une intrépidité due à la connaissance et non à la naïveté.

Si je le décris maintenant avec des mots, cela ressemble à ce que l'on ressent quand on mange ou touche quelque chose de copié, et que l'on connaît le vrai : cela ne l'apporte tout simplement pas, c'est un faux. Ainsi, les mots qui décrivent l'expérience réelle sont quelque chose que je préférerais laisser tomber. Le

véritable être de Tara ou de Tchenrézi est tellement plus vivant, il est ressenti simultanément dans tous les canaux, champs, dimensions de l'être - les mots ne l'atteignent jamais.

La seule chose qui pourrait encore nous sauver serait la poésie. Elle pourrait suggérer un peu cette joie profonde de l'être ; la joie, libre de tout attachement, qui est alors perceptible.

Tout cela est du Mahāmudrā tantrique : nous n'utilisons plus de mots comme pont, mais des représentations. Nous allons dans un monde intérieur qui est profondément bénéfique et qui n'a été généré par aucun moi. Ce sont des visions spontanées qui ont conduit à ces images et visualisations. Il n'y a donc pas de bon pédagogue derrière tout cela, et c'est pourquoi on ne peut pas vraiment établir une concordance totale entre les différents tantras.

Heureusement qu'il n'y a pas de pédagogue derrière, car alors notre esprit pourrait à nouveau s'accrocher et penser : Je pourrais encore améliorer quelque chose. Rien ne s'améliore. Je dois attendre d'avoir moi-même la première vision authentique, puis il y a une expérience directe ; et ce n'est pas non plus le pédagogue intérieur qui l'a produite.

Nous travaillons avec des images qui ont déjà communiqué la dimension de l'éveil aux autres ; nous vivons dans ce monde intérieur et nous nous laissons guider vers l'être-là, vers le réel. C'est de cet être-là qu'il s'agit.

Il est là aussi dans toute la pratique du yidam. Le Mahāmudrā est là tout le temps, et on l'appelle ce qui est présent en même temps, ce qui émerge en même temps ; ce qui se manifeste en même temps ; quelque chose apparaît toujours et se libère en même temps, est vide en même temps. C'est ce que nous pratiquons, c'est la pratique tantrique.

En fait, ces quelques explications suffisent à vous faire comprendre comment les deux sont liés. Certains d'entre vous pratiquent de telles pratiques ; pour ceux qui aiment méditer en silence, il se peut que vous remarquiez que ce sont des mouvements de l'esprit. La pratique tantrique est donc manifestement une méthode pour percevoir les mouvements de l'esprit.

Ainsi, nous utilisons des représentations bénéfiques et pratiquons sur leur vraie nature ; et comme nous les laissons naître consciemment, il est aussi plus facile de les laisser se dissoudre. L'attachement est moins fort que lorsque surgit en moi l'image intérieure d'une personne que j'aime avec fascination ou pour laquelle j'ai une aversion totale. Il est moins facile de s'en défaire - mais cela se passe de la même manière qu'avec les visualisations. Et c'est ce que nous apprenons.

Tout cela, ce sont des mondes d'apparence. Nous nous engageons dans des mondes d'apparence éveillés et, à la fin, nous restons toujours dans l'être naturel.

Nous sommes un peu comme des enfants quand nous pratiquons ainsi. Nous entrons dans un autre monde, un peu comme si on nous racontait des contes de fées. La pratique du yidam, c'est un peu comme entrer dans un monde de fantaisie. Et comme tout bon conte de fées est totalement vrai, ces visions, ces représentations intérieures sont également totalement vraies si nous comprenons leur message.

Que Tchenrézi ait quatre bras ou mille, qui sait ? Peut-être qu'il change le nombre de ses bras à sa guise - je ne sais pas, et cela n'a aucune importance. L'important est de faire l'expérience intérieure d'avoir toujours autant de bras que nécessaire.

[Méditation]

Pour conclure, restons encore un moment en silence. - - -

Nous sommes à la page 339, au sous-chapitre

4) LES METHODES POUR MAINTENIR L'EXPERIENCE DE LA NATURE DE L'ESPRIT MEME DANS LA POST-MEDITATION

- donc dans l'activité.

Il y a quatre aspects à ces explications :

- a) **Description de ce qu'est exactement la conscience dans la post-méditation**
- b) **Comment cette conscience soutient la méditation**
- c) **Comment nous pouvons prendre les pensées comme chemin et**
- d) **De quelle manière l'obtention post-méditative peut être décrite comme trompeuse ou illusoire.**

C'est justement à la fin du cours que c'est encore une fois très passionnant, car nous passons ainsi à l'activité qui nous attend à nouveau en plus grande quantité. Dakpo Tashi Namgyal part du principe que nous méditons toute la journée et si possible aussi une grande partie de la nuit, et que nous avons de temps en temps des pauses d'activité.

Même si nous faisons un cours de quatre heures d'explications et de deux heures avec Heiko et Johann, la plus grande partie de la journée et de la nuit est consacrée à la post méditation. Alors, bien sûr, la conscience glisse très vite. Car le temps de pratique - si nous regardons de plus près combien nous pratiquons vraiment pendant ces six heures, combien nous sommes en fait conscients - est très court.

Donc, pour vraiment prendre goût à ce que signifie introduire la pratique de Mahāmudrā dans l'activité, il faudrait d'abord commencer par pratiquer le Mahāmudrā à plein temps. Mais un peu, c'est déjà bien. Et ce qui n'est pas encore fait peut encore venir plus tard.

Regardons d'abord les

a) Description de ce qu'est exactement la conscience dans la post-méditation

Nous pouvons nous demander comment nous devrions pratiquer entre les sessions de méditation, après avoir médité dans un équilibre uni dans la nature de la conscience fondamentale inhérente de l'esprit comme notre pratique principale dans la session de méditation.

À quoi cela ressemble-t-il alors ?

La première chose à faire est d'éveiller toute notre détermination et de pratiquer l'attention et l'éveil continus, comme nous le conseille le vénéré Drikungpa Jigten Sumgön :

"Si vous êtes entraîné à la pleine conscience, vous êtes entraîné à la méditation. Mes enfants, chérissez votre conscience", chérissez cette vraie présence.

Le plus important est donc que, de même que nous ne laissons rien nous empêcher de faire sortir notre café de la machine, nous ne laissons rien nous empêcher de pratiquer la pleine conscience. Ou, si nous avons besoin d'aller aux toilettes, nous devrions être aussi pressés de pratiquer la pleine conscience. C'est ce que signifie *arouse your exertion*, avec cette détermination.

Il y a vraiment quelque chose à faire pour nous : la détermination à être conscient - et à être conscient de la nature de l'expérience pendant que nous sommes en route - pourrait encore augmenter considérablement et portera naturellement ses fruits. C'est de cela qu'il s'agit.

Guendune Rinpoché nous a souvent dit : "Il n'y a rien de plus précieux en ce monde qu'un esprit clair", et c'est exactement ce qu'il voulait dire. Une conscience claire, une perception précise de ce qui est - c'est la chose la plus précieuse au monde. Je vous encourage tous, moi y compris, à continuer à apprécier cela à sa juste valeur et à tout mettre en œuvre pour être de plus en plus subtilement conscients.

Nous le verrons plus en détail dans le paragraphe suivant :

Dans ce contexte, dans le contexte de cet enseignement ici, être conscient signifie que le contenu de notre conscience est principalement l'expérience de la nature intrinsèque de l'esprit, et la certitude qu'il en est de même. Cela a déjà été expliqué auparavant. Cependant, il y a maintenant une petite différence par rapport à la méditation.

Pendant qu'un tel moment de conscience se produit, préserve l'énergie ou ce léger contact de la conscience de ta pratique spirituelle, et ne le laisse pas devenir une quelconque matérialisation.

Do not entertain any reification signifie 'ne fais pas une chose de rien' - pas de solidification de ce que nous vivons.

En d'autres termes, **ne bloque rien de ce qui apparaît, mais ne poursuis rien non plus** - ne cultive donc rien en particulier. Et cela en ce qui concerne **toutes les pensées** et impressions sensorielles **qui surgissent soudainement dans des situations de défi, ou les diverses impressions très vives de formes, de sons, etc.** C'est comme l'esprit d'un petit enfant qui regarde autour de lui dans le temple.

Nous venons de terminer notre pause déjeuner. Nous avons probablement presque tous mangé et bu quelque chose ; nous avons croisé des gens ; nous avons discuté, peut-être nous sommes-nous reposés ; peut-être êtes-vous allés nager - ce sont les activités extérieures. Dans tout cela, nos six sens étaient actifs : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher corporel et une foule de processus mentaux : échanger, aimer, ne pas aimer, réfléchir, répondre, parler, etc.

La première pratique, que vous pouvez également noter, est de faire tout cela avec le 'light touch of mindfulness', le léger contact de la conscience, c'est-à-dire de s'y tenir avec une certaine légèreté. C'est la première chose que nous pouvons faire en tant que sentiment.

Trungpa Rinpoché appelait cela par exemple "la pratique du *touch and go*" : toucher brièvement et laisser aller ; prendre conscience brièvement et laisser aller. Je trouve que c'est super de l'exprimer ainsi. Si nous percevons brièvement, si nous sentons brièvement, et si nous nous remettons immédiatement à couler, il n'y a pratiquement pas de stagnation. Il n'y a pas de matérialisation, nous ne restons pas bloqués.

Cela nous amène au deuxième point : ne pas objectiver. Cela se réfère bien sûr à tout ce qui se passe différemment de ce que nous avons prévu, ce qui devient alors un défi. Quelque chose n'est pas comme nous l'avions espéré - ne pas en faire un problème. C'est ce que l'on dit en français : "N'en fais pas un problème".

Ou - troisième point - : ne le prends pas personnellement. L'un est plus lié à l'objet, l'autre est plus lié au sujet.

La non-objectivation signifie ne pas faire du processus qui se déroule actuellement une chose à laquelle je m'accroche, à laquelle je suis complètement fixé et dont je ne peux plus me défaire, ou bien à laquelle je réagis avec rejet et colère. C'est cette saisie et cette répulsion qui constituent l'objectivation dont nous parlons.

Et le fait de ne pas le prendre personnellement, c'est que tant de choses qui nous entourent et qui nous arrivent aussi, ne nous concernent pas vraiment. Mais nous nous posons souvent et disons : "Cela m'arrive maintenant. Cela m'arrive maintenant", et nous rapportons les choses si fortement à nous.

Si vous rassemblez ces instructions, nous arrivons à ce qui pourrait être le quatrième point : Considérez toutes les choses avec leur espace ; qu'elles se déroulent comme dans une pièce, comme sur une scène, comme dans un théâtre - c'est ce qui ressemble à une illusion. Un spectacle s'élève.

Je suis en fait moi-même co-acteur d'un spectacle ; c'est le spectacle de "ma vie". Mais en fait, ce sont différentes forces, différentes situations qui se rencontrent - et comme je ne me donne pas trop d'importance, comme je ne matérialise pas les choses et que je suis en route avec cette légère attention, tout devient léger.

C'est comme quelqu'un qui, en vivant un film ou un spectacle, est conscient qu'il s'agit d'un film ou d'un spectacle, d'une émergence conditionnelle, où rien de tout cela n'a une quelconque substance.

Voilà quelques ponts pour nous faciliter la pratique dans la vie quotidienne, dans les nombreuses activités de tous les jours. Pour s'entraîner à cela, il est recommandé, lors de la méditation - comme je vous l'ai déjà expliqué à plusieurs reprises - de travailler avec tous les sens.

Il s'agit donc de s'entraîner à rester détendu en regardant, à ne pas se fixer. Par exemple, s'asseoir dans un café et s'entraîner à regarder : Je regarde les personnes séduisantes, je regarde les personnes âgées, je regarde les personnes avec lesquelles je ne m'assiérais normalement pas à table, etc. Je regarde, je regarde, je regarde et je remarque le spectacle que cela donne.

Puis nous faisons de même avec les sons : pour que nous puissions aussi remarquer nos préférences en matière de sons et nous détendre, et faire l'expérience des sons que nous aimons ou n'aimons pas dans leur nature vide.

Nous faisons cela avec des odeurs, ce qui est très important. Il y a des réactions tellement intenses aux odeurs, et parfois nous ne pouvons pas le supporter parce que nous ne pouvons pas supporter une certaine odeur - que ce soit l'odeur d'une personne ou l'odeur d'autre chose. Nous apprenons à nous détendre à ce sujet.

S'entraîner à goûter est également une pratique importante, avec nos tendances à ce que nous aimons et à ce que nous n'aimons pas, avec les nuances subtiles, etc. Le remarquer, mais aussi rester détendu. Cela va et vient.

Même avec les sensations physiques : la chaise qui n'est jamais bien placée ; l'oreiller qui n'est jamais bien placé, la posture du corps, etc. Tout en restant détendu et détaché.

Nous avons donc déjà cinq sens. Maintenant, c'est au tour de toutes les pensées déclenchées par ce que nous avons entendu, vu, etc. et par nos processus internes - et de considérer cela aussi comme faisant partie du spectacle.

En fait, je suis en train de vous expliquer la pratique du corps illusoire, qui est l'un des six yogas de Naropa.

Il s'agit d'être comme un Bouddha dans ces sensations, comme Tara ou Tchenrézi. Cela signifie que ceux d'entre vous qui souhaitent utiliser ce pont pourraient se rappeler de temps en temps, en discutant dans un café ou en nageant, que nous pourrions en fait nager avec une conscience de Tara ou une conscience de Tchenrézi. Cela ne fait aucune différence intérieurement, quel que soit le yidam que vous prenez. Il y a peut-être un goût un peu différent d'un yidam à l'autre, mais ce n'est pas si important.

Prendre ce pont nous conduit à cette conscience détachée, non objectivante, où nous ne prenons rien personnellement, car nous ne sommes pas du tout une personne à ce moment-là.

Avec une conscience vivante et spatiale, lumineuse et claire, mais sans adhérer, sans saisir, nous élargissons notre vision spirituelle, notre espace spirituel, et nous préservons cela, et nous continuons ainsi.

C'est l'invitation à la post-méditation - c'est-à-dire à rester connecté à l'espace, à la nature spatiale de l'expérience, tout à fait vivant, tout à fait éveillé, tout à fait clair, mais sans saisir. Cela signifie que notre pratique consistera beaucoup à percevoir la préhension qui vient de commencer.

Par exemple, j'avais quelque chose dans ma chaussure et puis de remarquer : "Ah, je marche sur quelque chose, probablement un petit caillou dans ma chaussure". Ainsi - et que se passe-t-il à ce moment-là ? Voilà la pratique. Qu'en est-il lorsque la nourriture n'a pas tout à fait le goût que nous attendions ? Comment est-ce exactement ? Qu'en est-il lorsque quelque chose de tout à fait attirant touche mes sens ? Comment est-ce exactement ? C'est là qu'a lieu la pratique.

Nous devons bien sûr avoir envie de pratiquer. Il faut avoir le désir de sortir effectivement de la saisie et d'entrer dans cette conscience libre et ouverte. Le désir doit être présent - cela ne se fait pas tout seul. Car les vieux schémas nous sont si familiers que nous nous y retrouvons tout seuls. Il s'agit donc d'une pratique consciente.

En bref, garde la pratique du Dharma éveillée, consciente de l'inhérent, c'est-à-dire de la vraie nature, des pensées et des phénomènes.

Cette émergence simultanée de quelque chose de vivable - quelque chose qui apparaît - et de sa nature processuelle, vide. C'est de cela qu'il s'agit.

C'est aussi ce qu'explique Shantideva dans la *Bodhicaryāvatāra* :

Tout ce qui est vu, entendu et pensé ou perçu n'est pas ce qui est nié ici. Ce qui est nié ici, c'est l'idée que quelque chose de cela soit réel, car c'est la cause de la souffrance.

La cause de la souffrance est que nous pensons que quelque chose est tellement réel que nous nous crispions. Le plus important est que je me croie si réel que je me crispe, ne serait-ce que lorsqu'on me regarde, lorsqu'on me parle, lorsqu'on me demande de faire quelque chose devant un groupe. Cette tension est précisément liée au fait que quelque chose est considéré comme réel.

D'autres explications parlent également de se sentir comme un sorcier ou un magicien - d'être conscient que le monde que je vis en ce moment est réellement produit dans mon propre esprit. Et qu'il s'agit de voir à travers ces propres productions/projections - tout ce que nous pensons être réel en ce moment -, de reconnaître leur véritable nature et de s'écouler vers notre prochain.

b) Comment cette conscience soutient la méditation

Nous pouvons nous demander : comment cette conscience soutient-elle la pratique spirituelle ? L'analogie est la suivante : comme un berger habile prend soin de ses animaux. Bien que les animaux soient libres de se promener et de paître où bon leur semble, les bergers n'ont pas besoin de faire quoi que ce soit de vraiment pénible, comme rassembler les moutons ou les chasser. Le simple fait de ne pas les perdre de vue suffit à les protéger.

De la même manière, nous n'avons pas besoin de rassembler, d'arrêter puis de dissoudre les différentes pensées ou expériences sensorielles qui se manifestent, comme si elles allaient peut-être restreindre la nature de l'esprit. Nous n'avons pas non plus besoin de matérialiser les pensées et les phénomènes, c'est-à-dire les expériences sensorielles, en les suivant, en étant distraits par elles et en perdant ce léger contact, cette attention légère, ou en essayant de les empêcher ou de les créer.

Développe cette certitude : alors que les différents contenus apparaissent dans nos six sens, leur apparition, leur manifestation, est tout à fait claire, tout à fait perceptible, et en même temps, il n'y a pas de noyau d'essence, pas quelque chose que l'on puisse identifier ou retenir.

Donc, encore une fois, le même point - et c'est aussi ce dont nous avons besoin dans la méditation.

Sois donc conscient, sans le saisir, que tous les mouvements spirituels sont des mouvements vides et que tous les phénomènes, toutes les expériences sensorielles, sont des phénomènes sensoriels vides, sans substance.

Vide signifie toujours sans substance, de nature processuelle.

Cette certitude et cette conscience préservent, maintiennent, les pensées et les phénomènes tels qu'ils sont, sans les modifier.

Pratique au quotidien

Si nous voulons pratiquer dans l'activité, il est extrêmement utile de prendre comme domaine d'entraînement quelque chose qui se répète toujours, c'est-à-dire une action qui se produit toujours de la même manière. Par exemple, si vous conduisez une voiture ou faites du vélo : faites de cette activité répétitive une pratique du Dharma, tous les sens y sont actifs. On peut s'en occuper.

Même si c'est encore plus difficile, la marche serait en fait une super pratique : chaque fois que je marche - d'ici à la machine à café, de la machine à café aux toilettes, etc. Que l'acte de marcher devienne au moins une pratique ; c'est là que les sens sont actifs.

Au début, nous serons peut-être un peu maladroits avec nous-mêmes. Nous pensons que nous devons - et ce n'est pas une mauvaise chose - marcher un peu plus lentement pour être conscients. Nous pensons que nous devons marcher consciemment - et la marche consciente, c'est bien un pas après l'autre. Mais si vous repensez aux enseignements que nous avons déjà reçus : Il y a probablement une certaine saisie qui conduit à ce ralentissement de la vitesse normale.

En fait, il s'agit de laisser la dynamique normale s'exprimer dans le corps, comme dans l'esprit, et de laisser l'esprit s'ouvrir complètement. Ce serait le style Mahāmudrā. Le style Mahāmudrā ne serait pas la pleine conscience qui ralentit - cela seulement quand nous remarquons que nous en avons besoin pour ne pas être distraits. Cela fait alors du bien. Mais si nous nous rendons compte que nous pourrions permettre une vitesse normale tout en restant panoramiquement conscient et détendu, sans objectiver - alors c'est en fait la pratique la plus appréciée.

En marchant, par exemple, nous nous entraînerions aussi à marcher comme personne. Tout comme nous nous entraînons à méditer comme personne, parce qu'en fait personne ne médite, nous ne trouvons personne. Mais comme la marche est généralement liée au fait que nous voulons atteindre un but, il y a aussi un sentiment très fort : "Je vais maintenant là-bas pour faire ceci ou cela". Retirons donc cela de la marche, cela n'a pas du tout sa place dans la marche.

Marchons en sachant qu'il y a simplement la marche, la vue, l'odorat, les sensations corporelles, etc. et laissons de côté le but. Marchons sans but, sans intention. Cela signifierait donc qu'en marchant ou en conduisant, nous ne sommes pas déjà là où nous voulons aller, mais en fait encore là où nous sommes en train de nous rendre.

Les asanas dans la pratique du yoga ou si vous pratiquez le tai-chi ou d'autres formes de méditation physique sont une merveilleuse façon de s'entraîner à cela. Tout cela est merveilleux pour exécuter quelque chose sans intention en tant que personne.

Même dans le mouvement - lorsque nous marchons, lorsque nous bougeons les jambes en faisant du vélo, tous ces mouvements naturels qui mènent quelque part - nous pouvons détendre tout ce qui est inutile. Nous n'avons même pas besoin de faire des efforts pour atteindre un but avec un fort sentiment de 'moi', 'je fais ça', 'je dois aller là'.

Ce sont des lieux de pratique dans notre quotidien où nous avons vraiment beaucoup d'occasions, car beaucoup de choses se répètent. Il n'y a pas tant de nouveautés que cela dans nos activités, car nous marchons et nous nous asseyons beaucoup.

Même si nous découvrons par exemple l'écoute comme pratique : Nous avons régulièrement l'occasion d'écouter lors de conversations. Ou bien il y a des moments dans la vie quotidienne où nous attendons quelque chose - cela aussi peut toujours être un petit rappel à la pratique. Et puis, bien sûr, manger et boire - ce sont des actes récurrents. Cuisiner et laver la vaisselle sont des exemples très traditionnels - ou ranger le lave-vaisselle.

Et ranger le fameux bol de céréales usagé qui est resté sur la table. C'est aussi très important. Oui, ce bol de céréales qui nous énerve tous les jours parce que notre fille l'a laissé là. Ou la porte du garage qui est bien sûr restée ouverte, etc. C'est la super pratique que nous découvrons. Avec tout ce qui se répète, tout ce qui est toujours semblable - nous pouvons nous dire : "Ah, on peut facilement en faire une pratique". Il faut le vouloir, et nous le trouverons.

Ou l'exemple de l'habillement : au lieu de s'habiller avec un égocentrisme : "Oh, de quoi j'ai l'air ?", nous pouvons le faire comme un cadeau pour ceux que nous rencontrons. Nous pouvons le faire avec une certaine légèreté. Nous pouvons le considérer comme une partie de notre déguisement pour le spectacle. Je me déguise chaque jour un peu différemment, pour que vous puissiez voir quelque chose de nouveau. Mais je n'ai qu'un seul placard dans lequel je dois tout choisir - et l'on arrive à des combinaisons très habiles, que l'on peut ainsi réaliser. Tout cela n'est que du déguisement. Et nous pouvons tout simplement aborder cela avec cette légèreté.

Ainsi, nous conquérons peu à peu des domaines de notre vie en tant que pratique. Les situations récurrentes sont un peu plus faciles pour cela.

Les situations totalement imprévues, dans lesquelles nous ne nous sommes jamais trouvés auparavant, peuvent aussi stimuler notre conscience. Mais souvent, nous y sommes tellement pris, tellement perplexes ou défiés que la pratique ne nous vient à l'esprit qu'après coup et qu'elle n'est pas forcément présente immédiatement.

Ce serait maintenant l'occasion pour chacun d'entre nous de voir : Quelles sont les actions ou activités dans le domaine de l'après-méditation que je souhaite mettre en pratique ? Par où commencer ?

Par exemple, quel aspect de ma profession se prêterait le mieux à en faire une pratique ? Chez les psychothérapeutes, c'est très simple avec le système habituel en Allemagne '50 minutes de séance de thérapie, 10 minutes de pause jusqu'à la suivante'. Entre boire du thé, se rafraîchir, aller aux toilettes et autres, les deux à cinq minutes qui restent sont bien sûr idéales pour se recueillir brièvement - ce petit moment d'arrêt et d'attente avant que l'heure complète ne recommence.

Identifiez donc dans votre profession et dans votre vie quotidienne ces moments où l'on pourrait prendre l'habitude de le faire ; auxquels je me prépare à l'avance, je m'aligne et je dis : "Je vais utiliser ces moments maintenant". Ne faites pas non plus tout d'un coup - ce serait certainement trop demander - mais d'abord une situation, puis la suivante, etc.

Le vénéré Geutsangpa a décrit cela d'une manière facile à comprendre, qui en saisit très bien la signification :

Chaque fois qu'une nouvelle pensée apparaît, vois immédiatement sa vraie nature et détends-toi là, ouvre-toi là. Il n'y a aucun doute, elle se libérera sur le champ.

Regarde directement, sans interférence, **nue, les objets extérieurs** - on entend par là les expériences sensorielles des cinq sens extérieurs. **Ils sont ton esprit et comme des illusions** - c'est-à-dire comme un mirage qui apparaît ou comme une image de rêve. **Reste sans t'attacher à tout ce qui apparaît.**

Libère la conscience entre les deux - entre le sujet et l'objet, le penseur et le pensé, le percevant et le perçu. **Tous ces mouvements**, ces mouvements de l'esprit, **sont comme une brise**, comme un petit vent qui souffle. **Ils ne sont pas quelque chose de solide. Ils ne sont pas des choses".**

C'est aussi une belle image : la pensée qui nous traverse est une bouffée d'air très rafraîchissante. Parfois, l'air est chaud, mais nous pourrions ouvrir - nous pourrions simplement être un espace sans limites, dans lequel ces petits airs se déplacent sans être matérialisés.

Si l'on n'y adhère pas, les mouvements sont parfaitement corrects. C'est ce que nous appelons la pensée qui se manifeste comme méditation, ou la pensée qui devient méditation, ou encore plus précisément la pensée qui s'élève comme méditation.

Pour ceux qui en font directement l'expérience, la méditation ou la conscience méditative ne s'arrête pas du tout au moment où il y a une pensée. La conscience est toujours la même.

Reconnais son essence, sa vraie nature, et tu seras libre de vouloir arrêter ou créer quelque chose. Il n'y a rien à méditer : Ne dévie tout simplement pas. Ne sois pas distrait dans un état de non-méditation.

C'est un beau résumé. Et nous avons peut-être l'impression qu'il s'agit d'un guide de méditation, mais c'est aussi un guide pour l'après-méditation, pour l'activité.

Pour beaucoup, le problème avec l'activité, c'est qu'il y a tellement de choses qui se passent. Du point de vue de ceux qui aiment le calme, les rencontres, les activités et autres sont justement ce que l'on accepte par nécessité, et nous aimerions bien revenir rapidement au calme.

Et puis il y a ceux qui apprécient totalement l'activité, qui en sont peut-être même un peu accros, et qui sont plutôt effrayés par le calme ; et être vraiment tranquille n'est pas du tout possible. Donc si je dois le faire, je dois réciter des mantras et pratiquer des sādhanas, pour qu'il se passe quelque chose quand je m'assois - pas pour que je doive encore me calmer.

Tout cela - du repos total à l'activité totale - est esprit, tout a la même nature d'esprit. Et celui qui reconnaît cela ne s'attache ni à l'un ni à l'autre, ne bloque rien et ne doit pas produire l'un alors que l'autre est justement à l'ordre du jour. Nous sommes alors mobiles et vraiment totalement flexibles à ce sujet.

Nous regardons comment nous sommes polarisés, où nous avons nos points forts et où nous avons nos points faibles - et nous travaillons déjà en invitant ce qui n'est pas encore facile pour nous d'être perméables. Nous nous entraînons donc de manière ciblée à entrer dans des situations : soit dans l'activité, soit dans le calme, afin d'élargir la capacité à être simplement ainsi.

Ainsi, nous pratiquons simplement en utilisant les quatre types d'activité - couché, assis, debout et en mouvement - **et tout ce que nous faisons**, chaque domaine de notre vie. Une autre énumération mentionne également les rêves et le sommeil et la sexualité et tout ce qui est possible - tout cela est inclus **dans la pratique avec cette conscience légère**.

En allemand, nous avons l'expression *leichtfüßig*⁵, mais probablement pas *leicthändig*⁶ - mais c'est ce que nous voulons dire. C'est comme une prise de conscience très légère et ludique. *Touch and go* - toucher, percevoir et laisser aller ; contact et c'est parti.

Au début, en tant que débutants, nous ferons probablement l'expérience de la distraction, **ce qui sera l'expérience dominante. Mais avec le temps, si nous fournissons des efforts pour rester conscients de la nature de l'esprit pendant que nous méditons, grâce à la force de notre conscience forte, nous trouverons peu à peu cette conscience naturelle** et continue, même dans la post-méditation. **Et finalement, la clarté vide et les phénomènes vides apparaîtront en toute vivacité, sans déclencher aucune distraction ; et avec la grande majorité des pensées et des expériences sensorielles, ce sera de telle sorte** que nous reconnaitrions immédiatement leur vraie nature.

Dakpo Tashi Namgyal présente donc ici une séquence sur la manière dont cela pourrait se développer. À l'époque où il a écrit cela, il y a environ 400 ans, les Tibétains étaient également dans la même situation : lorsqu'ils essayaient de pratiquer dans l'activité, ils se sentaient d'abord très distraits.

C'est là que nous devons 'aller plus loin', nous décider plus clairement, susciter cette détermination : je ne vais pas laisser la majeure partie de la journée m'échapper. Je veux aussi utiliser cette grande partie de la journée où je ne médite pas comme une pratique. Et je mets tout en œuvre pour y parvenir. Ensuite, j'essaie de voir ce qui fonctionne pour moi et comment j'y parviens.

Ce point est si important parce que la plupart d'entre nous ont si peu de temps pour méditer de manière formelle - une, deux, trois heures par jour. C'est déjà merveilleux, mais c'est peu. Nous devrions en tout cas continuer à cultiver cela, mais nous devons faire d'autant plus d'efforts pour trouver les petits moments et les phases où nous pouvons à nouveau contacter cette conscience dans notre vie quotidienne ; où et comment nous prenons conscience, encore et encore.

⁵ NdT : un pied léger

⁶ NdT : une main légère

Insertion : Conseils pratiques pour l'échange sur la méditation dans l'activité

Je serais très heureux si vous vous souteniez mutuellement, si vous vous mettiez par exemple à deux, comme je l'ai souvent suggéré autrefois ; nous appelions cela des tandems du Dharma.

Peut-être avez-vous remarqué quelqu'un avec qui vous aimeriez faire cela pendant un certain temps ; volontiers dans des conditions de vie très différentes - cela peut être totalement passionnant.

Par exemple, cela pourrait ressembler à ceci : nous nous appelons une fois par semaine, et tu me dis comment tu fais pour méditer dans l'activité. Et je te dis comment je le fais - et nous nous inspirons mutuellement. Nous nous racontons ce qui a fonctionné et quand cela a fonctionné et quand cela n'a pas fonctionné. Et nous restons brefs, la conversation est vraiment destinée à ce sujet et dure peut-être 15 ou 20 minutes ; nous échangeons tous les deux et nous nous soutenons ainsi. Bien sûr, les partenaires de vie peuvent aussi le faire ensemble, mais cela nécessite un rendez-vous.

Ce genre de chose est également bon comme fonction de rappel dans le genre : "Tu sais, en fait, j'ai oublié la plupart des jours. Mais justement aujourd'hui, parce que je savais que nous allions nous téléphoner plus tard, j'ai essayé ceci et cela - et c'était un bon moment".

Faites simplement le vœu que cette personne, qui vous convient, vous trouve. Ensuite, vous définissez la période - tant et tant de fois ou pour tant et tant de mois - et cela se termine de lui-même, sans qu'il soit nécessaire de trouver des raisons. Bien sûr, vous pouvez aussi convenir de continuer si vous en avez envie.

Maintenant, la dernière partie de notre enseignement pour ce cours, nous sommes au milieu de la page 341 :

Si la conscience naturelle ne réussit pas encore dans l'activité

Si ce qui a été décrit jusqu'à présent vous semble difficile, si vous avez du mal à le développer, quels que soient vos efforts, il se peut que - bien que vous pensiez avoir déjà dissous les conceptions erronées sur la qualité émergente de la nature vide de toutes les pensées et de tous les phénomènes - ce ne soit pas le cas en réalité.

Donc que vous vous trompez, que cette prise de conscience n'a pas encore eu lieu dans la méditation, mais que vous la considérez seulement comme telle.

Ce serait probablement le cas si vous aviez des intuitions à ce sujet, mais que ces intuitions se reflétaient avant tout dans la reconnaissance mentale, mais n'avaient pas encore déclenché une transformation profonde. Dans ce cas, il manque la condition nécessaire pour reconnaître la vraie nature des phénomènes, même dans l'activité.

Pour remédier à cela, **pendant que tu médites, en restant équilibré, conscient de la nature de l'esprit, où cette intuition est au moins là, évoque n'importe quelle forme de pensée ou d'expérience sensorielle et porte ton regard sur sa vraie nature, regarde si elle a une origine, si elle s'attarde quelque part, comment elle se dissout ; regarde toujours la vraie nature du phénomène. Pratique comme avant, en reconnaissant la vraie nature de tous les mouvements mentaux et de toutes les expériences sensorielles.**

C'est exactement ce que Guendune Rinpoché a fait avec moi. C'est une instruction que mes amis Theravada, qui voyagent ou ont voyagé dans la tradition birmane/thaïlandaise, n'ont pas vraiment comprise lorsque je leur en ai parlé.

À une époque où mon propre esprit était devenu extrêmement calme et où il n'y avait presque plus de pensées qui se manifestaient, des intuitions se sont présentées à moi, comme si je percevais le goût de l'éveil à travers un rideau très fin ou à travers une vitre ; je voyais déjà ce qu'il en était réellement. Le pressentiment était très, très clair - mais ce n'était pas encore ça.

Guendune Rinpoché m'a alors recommandé : Invite maintenant des pensées, ne reste pas dans cet état d'esprit peu pensant, ne reste pas dans ce silence, mais fais venir l'activité en avant et regarde sans cesse ce qui se présente là dans l'esprit - et c'était en fait exactement l'instruction qui se trouve ici.

Cette instruction m'a fait passer d'un état beaucoup trop stable à une prise de conscience active. Ce faisant, on détruit l'expérience des *dhyānas*, ce séjour stable dans le calme mental - elle est alors dissoute. C'est comme si l'on se retrouvait dans une impasse et que l'on fasse marche arrière : plus d'activité - et ensuite regarder dans ce qui se présente. Mais bien sûr avec toute la force et la clarté de calme mental. Il n'est alors pas si difficile, voire relativement facile, de voir de plus en plus la nature des expériences, de remarquer de plus en plus ce qu'il en est réellement.

Cela n'a pas encore conduit directement à cette expérience de la nature de l'esprit, parce que j'étais encore beaucoup trop dans le fait de le vouloir, c'est-à-dire d'avoir l'intention de faire quelque chose. Mais la pratique répétée de ce regard intérieur a fait que cela s'est produit à un moment donné, alors que je n'en avais pas du tout l'intention. C'est le grand avantage d'avoir pratiqué cela si intensément auparavant.

J'ai dû, comme tout le monde, commencer par m'oublier. Le méditant devait partir pour que cela se manifeste.

C'est exactement le passage du livre qui explique pourquoi, par exemple, il ne m'était pas possible à l'époque de rester dans une conscience naturelle de l'activité : J'étais artificiel, clairement très artificiel, cela se voyait : C'était un certain attachement au silence, au calme, à l'espace, à l'être détendu, à l'être sans pensée. C'était sans doute assez évident pour les autres, mais pour moi, c'était tout simplement merveilleux, beau et évident. Il fallait que je sorte.

Ce point est également expliqué par le grand brahmane Saraha :

Tous les phénomènes que l'intellect saisit sont vides en eux-mêmes et par eux-mêmes. Libres de conditions, il n'y a pas de conclusions, pas d'hypothèses. Si tu connais l'être-sans, c'est la libération dans l'être naturel ; rien à voir, rien à entendre - il n'y a rien de ce genre - il n'y a pas une telle nature où l'on pourrait voir ou entendre quelque chose.

Tout ce que nous pouvons penser ou nommer dans notre esprit est vide dans sa vraie nature ou par sa propre nature - avant même que nous le reconnaissions. Ce n'est pas en le reconnaissant qu'il devient vide. Il est déjà sans substance, sans essence, insaisissable ; ce que nous vivons est une pure dynamique. C'est comme une légère brise qui traverse l'esprit : rien de tangible, simplement du mouvement.

Les conclusions (*imputations*), ce que nous pensons pouvoir en déduire, tout cela n'existe pas non plus. Tout ce que nous avons comme opinions ou conceptions de la réalité - rien de tout cela n'est vrai. S'y accrocher est une énorme erreur, cela retarde le chemin de la connaissance.

Connaître l'ainsité et suivre le chemin de la joie

Saraha dit aussi :

Connais l'unique ainsité de ce qui se présente comme soi et comme autre, comme sujet et comme objet. Embrasse ou pénètre cette sobriété sans être distrait. Puisque même cela

tourmente ton esprit, laisse-le être. Sans aucune saisie, prends le chemin de la joie, de la félicité.

C'est seulement la deuxième ou troisième fois que *bliss* (félicité, joie) est mentionné ici, et c'est en fait la clé pour d'autres enseignements. C'est aussi l'expression centrale du Mahāmudrā du tantra : suivre la voie de la joie. Dans le Mahāmudrā de l'essence, nous parlons également de grande joie.

L'exemple extérieur est l'oubli de soi dans l'orgasme, dans l'union sexuelle. Dans le tantra, c'est l'exemple extérieur de ce que l'on peut expérimenter intérieurement. L'intérieur ne concerne pas l'orgasme. C'est pourquoi les tantriques s'entraînent à ne pas aller du tout dans l'expérience orgiaque, c'est-à-dire à ne pas aller au-delà du point, mais à entrer dans l'expérience de l'oubli de soi. Cette expérience n'est en aucun cas limitée à l'expérience avec le ou la partenaire. C'est simplement ce à quoi l'être humain s'attache le plus.

Vous savez, grâce à vos lectures, que le point de vue bouddhiste normal est que le désir est la racine du saṃsāra - le classique. C'est aussi ce qui nous intéresse le plus, pas tous, mais beaucoup. Et c'est ainsi que l'homme se reproduit. C'est là qu'existe cette forte attirance pour cette rencontre hautement érotique, dans laquelle nous aspirons en fait et trouvons aussi un accomplissement dans le fait de pouvoir enfin nous donner entièrement et nous oublier complètement.

C'est ce que nous apportons maintenant dans la pratique de la méditation, dans la pratique avec toutes les expériences sensorielles : que nous nous permettions de suivre le chemin de la joie, le chemin du plaisir, que nous commençons à profiter de notre vie - à profiter de tout.

Par exemple, profitons de la façon dont nous sommes assis en ce moment. Apprécions donc en ce moment ce que cela fait d'être dans son corps. Peut-être que certains apprécient que ce sujet soit enfin abordé, alors qu'il est habituellement actif de manière subliminale, comme un sujet tabou.

Prenons la voie de la jouissance, de la joie, qui est normalement le point précis où commence la préhension - et jouissons sans saisir. C'est la voie tantrique.

Permettre toujours plus de joie.

Cette joie a été mentionnée il y a quelques pages dans le livre comme une joie de la vitalité de l'expérience intérieure, comme la force de vie elle-même, la dynamique de l'esprit et aussi la dynamique de la résonance, la dynamique de la compassion, de l'amour - tout ce qui constitue la vitalité. Apprécions-le dans ce spectacle, sans y adhérer. C'est le grand art.

Nous jouons avec le feu. C'est le feu du désir qui peut s'allumer ; et ce que nous percevons d'abord comme du désir est en réalité simplement la joie de la joie. Le désir naît là où nous nous réjouissons tellement de la joie que nous voulons l'avoir encore et encore.

Tout cela n'est pas du tout nuisible. C'est tellement bien que nous recevons maintenant des maîtres tantriques comme aide pratique : Prends le chemin de la joie et vois à quel point la joie te fait du bien, au point d'en avoir une véritable envie. Tu veux la saisir, mais entre-temps tu es devenu si sage que tu sais que toute saisie de la joie met fin à la joie. Tu t'exerces donc à te réjouir, à savourer, à partager joyeusement, à t'épancher joyeusement - tout cela sans t'accrocher.

C'est la voie de la libération.

Et finalement, on dit toujours que cela se détache complètement de l'union sexuelle, que celle-ci n'est à nouveau qu'un pont pour s'y retrouver, que le plaisir va de pair avec chaque expérience sensorielle :

Que la lumière, par exemple, est la danse des dākinīs, qui stimulent notre compréhension de la vraie nature de l'expérience de la lumière ; que les sons sont la danse des dākinīs, qu'ils nous révèlent la nature vide, insaisissable, dynamique, la vraie nature de l'expérience du son ; que les dākinīs se trouvent dans tous les pores de notre peau et aussi au plus profond de notre corps, partout.

Nous parlons de dākas et de dākinīs, c'est-à-dire de forces de la conscience qui nous offrent les sensations corporelles comme un enseignement direct de la véritable nature de l'être, comme si elles nous offraient cela.

Il y a aussi des passages où les maîtres parlent d'expérimenter même la douleur physique comme la danse de ces dākinīs, comme la grande joie. Je ne peux pas parler de ma propre expérience, mais cela va apparemment si loin que même cette expérience corporelle autrement désagréable est une stimulation si forte de la conscience que la nature de cette conscience se manifeste comme une joie.

Un autre exemple est l'eau glacée : lorsqu'elle coule sur notre peau, que nous y sommes plongés ou que nous y nageons, c'est normalement un choc violent et extrêmement désagréable. Mais cette eau glacée peut aussi être une telle stimulation pour notre conscience que l'expérience corporelle est vécue comme un pur sentiment de bonheur.

S'il y a une reconnaissance de la vraie nature de l'expérience, c'est une joie pure, une joie non-duelle, une grande joie. Pour ne prendre qu'un exemple - quelque chose qui est peut-être encore proche de notre expérience.

Le mieux que nous puissions faire est de commencer par expérimenter les expériences qui sont agréables, c'est-à-dire lorsque nous décidons de profiter de la vie. C'est ce à quoi je vous invite. Je pense que tout le monde est tout de suite d'accord. Nous ne faisons pas partie des pratiquants qui renoncent aux plaisirs de la vie, mais nous utilisons les plaisirs de la vie pour aller plus loin dans la pratique de la pleine conscience.

Nous renonçons à la saisie, mais pas aux expériences. Nous renonçons à l'identification, nous renonçons à l'objectivation, à la volonté d'avoir toujours la même chose, à l'insistance et à tout ce qui provoque en nous une tension - nous renonçons à tout cela.

Mais les expériences sensorielles agréables ne provoquent pas de tensions, mais de la joie. Elles sont en fait un excellent moyen d'entrer dans un état d'esprit ouvert par le biais de la joie.

Si nous en faisons déjà l'expérience avec des expériences sensorielles agréables, nous pouvons commencer à nous exercer avec d'autres expériences neutres ou légèrement désagréables, et de plus en plus d'expériences, d'expériences sensorielles et également de processus de pensée, entrent en ligne de compte. Même le rêve désagréable, même la pensée désagréable ou énervante, même la pensée écumante et furieuse ne sont soudain plus rejetés ou ne peuvent pas l'être, mais sont vécus comme une incroyable vitalité de l'être. Elle n'est pas saisie, il n'en résulte aucun dommage. Il y a eu une intensification de l'expérience et en même temps une reconnaissance de la vraie nature de cette expérience.

C'est ainsi que nous traitons les autres expériences sensorielles, dans le cadre de nos possibilités de pratique. Cela signifierait mettre toutes ces expériences sur le chemin, sur le chemin de l'éveil, les faire entrer dans le chemin de l'éveil.

Ce qui reste - comme le dirait Guendune Rinpoché - c'est une gratitude et une joie pour ce Dharma qui nous montre la voie pour pouvoir profiter de tout, pour pouvoir vivre la joie partout.

Si nous en faisons alors l'expérience, nous ne serons évidemment pas des pratiquants du Dharma grincheux, mais des contemporains extrêmement joyeux. Pas dans l'exubérance, mais avec cette joie subtile et non-adhérente qui conduit aussi à cette légèreté qui coule à travers toutes les situations.

Plus loin dans le livre, à la page 342, Śavara, Saraha-Junior, **dit** :

De même que tous les fleuves, le Gange et tous les autres, deviennent une saveur dans l'océan salé, sache que tous les états d'esprit d'analyse et les facteurs mentaux sont d'une saveur dans le Dharmadhātu, dans cet espace-conscience où tout est possible.

Virupa dit :

Ainsi donc, tous les phénomènes conditionnés - tout ce que nous appelons le monde relatif -, tous les phénomènes possibles n'ont aucune essence. Ils sont simplement des noms, des symboles et des conjectures, des conclusions, des hypothèses sur la réalité.

Toutes ces expériences, tout ce qui apparaît dans l'esprit, est simplement comme ça - simplement comme c'est. Lorsque nous pratiquons cela, nous renonçons à vouloir sans cesse nommer le "tel qu'il est", à vouloir le circonscrire, à vouloir nous en assurer. Nous renonçons aux points de référence qui nous donnent une sécurité.

Méditation

Méditation finale dans la grande joie d'être, dans l'affirmation de notre vitalité, reconnaissante, fraîche, ouverte. -

Ne rien retenir du tout. - - -

[Fin de la méditation]

*****FIN*****