Rayons de lune du Mahāmudrā

de

Dakpo Tashi Namgyal

Cours 9

Transcription des enseignements de

Lama Tilmann Lhundroup

Kurhaus, Titisee

16 – 24 avril 2022

Remarques concernant la présente transcription

Il s'agit de la transcription du neuvième cours sur « Les rayons de lune du Mahāmudrā » (« Moonbeams of Mahāmudrā », traduit par Elizabeth Callahan, publié aux éditions Snow Lion) de Dakpo Tashi Namgyal. Lama Lhundroup avait reçu de son maître Guendune Rinpoché la mission de transmettre cet ouvrage central de la tradition Mahāmudrā, qui décrit l'ensemble du chemin Mahāmudrā, depuis les exercices préparatoires, la première réalisation de la nature de l'esprit, la stabilisation de la réalisation jusqu'à l'éveil parfait. La transmission a eu lieu au Kurhaus de Titisee en avril 2022.

Le cours suivant a porté sur les chapitres 11 et 12, dans lesquels Dakpo Tashi Namgyal explique comment maintenir la pratique du Mahāmudrā entre les séances de méditation et comment éliminer les erreurs et les déviations dans la pratique.

Nous souhaitons à tous les lecteurs une pratique fructueuse.

Nous remercions Sabine Boffin, Jakob Dordevic, Doris Edenhofer-Bünte, Andreas Makus et Ellen Schmitz pour la transcription, la relecture et la finalisation de ce texte (ainsi que d'autres personnes que nous n'avons malheureusement pas pu identifier).

Lire les enseignements du Bouddha
ou de les mettre à la disposition d'autres personnes
est une pratique spirituelle.
Puissent les bouddhas se réjouir de ce don
et nous accorder leur bénédiction.

Que la force positive qui en résulte
s'unir au flux de toutes les actions bénéfiques
qui ont été accomplies depuis des temps immémoriaux
dans d'innombrables mondes,
et que toute cette énergie
soit consacrée à l'éveil de tous les êtres.

Traduction française sur place : Gaby Hantscher, Fabienne Hourtal

Traduction du transcript : DeepL

Relecture du transcript : Christiane Girelli

Table des matières

Jour 1 ..... *5*
1.1 Introduction – Bref aperçu des chapitres précédents 5
1.2 Prendre les pensées comme chemin – comme rencontre 9
1.3 Instructions pour la semaine de retraite – Séjour en plein air 12
1.4 Prendre les pensées comme chemin – à la manière d'un effet secondaire 13
Jour 2 ..... *16*
2.1 Réflexions sur la Bodhicitta dans le Dharma et dans le christianisme 16
2.2 Prendre les pensées comme un chemin – comme des fantasmes inexistants 17
2.3 Prendre les pensées comme chemin – autres citations explicatives 19
2.4 Questions et réponses 22
2.5 Manifestation illusoire de la réalisation dans la post-méditation 24
2.6 Remarques sur la naissance de la compréhension 28
2.7 Reconnaître tous les phénomènes comme des illusions 29
Explications sur les « cinq skandhas » 29
2.8 La solution est toujours le présent 34
2.9 Comment la réalisation post-méditative se manifeste comme illusoire 35
2.10 Enseignements supplémentaires sur la réalisation post-méditative 40
Jour 3 ..... *42*
3.1 Brève explication du refuge 42
3.2 Comment la réalisation post-méditative se manifeste comme illusoire - Partie 1 43
3.3 Le gourou Mahāmudrā 47
3.4 Comment la réalisation post-méditative se révèle illusoire, partie 2 47
3.5 Questions et réponses 53
3.6 Demeurer de manière équilibrée et la réalisation dans la post-méditation 54
3.7 Relier le maintien équilibré et la réalisation dans la post-méditation 61
Partie 2 61
Jour 4 ..... *67*
4.1 Commentaire sur les prières de refuge 67
Chapitre 12 ..... *67*
4.2 Éviter les erreurs, les impasses et les détours 67
4.3 Identification des quatre détours (C) 1) a) i)) 68
4.4 Suite de l'identification des quatre détours 73
4.5 L'application erronée de la compréhension de la nature vide comme sceau 78
4.6 Méthodes pour ne pas s'écarter du chemin de cette manière 82
4.7 Questions et réponses 86
Jour 5 ..... *89*
5.2 Ne pas s'écarter de la nature vide comme chemin (voie) 90
5.3 Comment utiliser la nature vide comme un sceau sans s'égarer. 95
5.4 Réfutation des critiques par Dakpo Tashi Namgyal 101
5.5 C) 1) b) Dissolution des trois voies erronées 103
Jour 6 ..... *110*
6.1 Comment renforcer notre pratique du Mahāmudrā 110
6.2 C) 1) b) ii) Comment ces expériences deviennent-elles de véritables égarements ? 113
6.3 Abandonner l'attachement à la joie, la clarté et le non-pensée 118
Jour 7 ..... *132*
7.1 C) 1) b) iii) Méthodes pour ne pas se fourvoyer dans ces erreurs 132
7.2 Autres méthodes pour ne pas s'égarer 138
7.3 C) 2) Dissolution des obstacles 140

7.4 Méditation guidée 143
7.5 C) 2) b) Dissolution d'autres obstacles intérieurs et extérieurs 143
7.6 Méditation guidée 146
Jour 8 (24 avril 2022) – Journée libre 148
8.1 Travail de suivi sur le thème « La nature illusoire des phénomènes dans l'activité » 148
8.2 Méditation guidée avec le cœur 151
8.3 Questions et réponses 152
8.4 Méditation guidée : élargir ses perspectives 153
8.5 Enseignement 154
8.6 Méditation guidée : élargir l'esprit 155
8.7 Enseignement 155
8.8 Instruction 156
8.9 Méditation guidée 158
8.10 Enseignement sur Tchenrézi et Tonglen 158
8.11 Enseignement 163
8.12 Questions 164
8.13 Méditation guidée 165
8.14 Questions et réponses sur la pratique du prāṇāyāma 166
8.15 Explication de la méditation Barlong 167

Jour 1

1.1 Introduction – Bref aperçu des chapitres précédents[1]

Bienvenue. Nous entrons directement dans le vif du sujet.

⁕ Refuge ⁕

C'est le neuvième cours sur les « Rayons de lune du Mahāmudrā ». Nous avons déjà beaucoup avancé ces dernières années, traversé de nombreux paysages avec le merveilleux texte de Dakpo Tashi Namgyal « *Moonbeams of Mahamudra* ». En guise d'introduction, je vais vous guider un peu à travers ce texte.

La première chose que nous avons comprise, c'est pourquoi il est nécessaire de méditer sur la nature de l'esprit. Le plus important est d'être conscient des inconvénients que nous avons lorsque nous ne comprenons pas, lorsque nous ne connaissons pas l'esprit. Nous sommes alors dans l'incertitude, dans l'incertitude face à la mort, face à la grande transition, où il n'y a pas de mort réelle, mais seulement l'abandon de ce corps. Nous sommes également toujours dans l'incertitude lorsque de nouvelles situations se présentent et que nous n'avons rien d'autre que la confiance en notre propre esprit : l'avenir, ce qui va se passer ensuite, l'incertitude après une séparation, en cas de maladie, etc.

Dans toutes ces situations, il est utile de connaître la nature de l'esprit et de pouvoir se détendre en toute confiance, sans rien avoir à faire dans un premier temps. La nature de l'esprit aide à rester détendu. On peut toujours compter sur elle, dans toutes les situations, surtout bien sûr dans les moments difficiles – sinon, nous ne nous rendons même pas compte que nous pourrions en avoir besoin. Lorsque nous méditons sans savoir où cela nous mène, nous méditons peut-être pour trouver un peu de calme. Nous méditons peut-être dans une bulle, nous nous égarons dans notre pratique. C'est pourquoi il est si important d'en prendre conscience au préalable.

Le reste du livre décrit comment cultiver cette compréhension de la nature de l'être. Toute la pratique sert à cela, y compris la pratique du calme mental, dont on pourrait penser qu'elle n'a rien à voir avec la compréhension. Mais elle est la base absolument nécessaire. Sans un esprit clair, nous ne pouvons pas voir clairement ce qu'est l'existence.

Nous avons d'abord parcouru les explications de Śāmatha et Vipaśyanā – calme de l'esprit et vision intuitive – qui sont communes à toutes les traditions bouddhistes. Cela constituait les quatre premiers chapitres du livre. Après avoir posé ces bases générales, nous sommes entrés dans le vif du sujet, le Mahāmudrā, c'est-à-dire les particularités de l'approche Mahāmudrā par rapport à la méditation normale.

Que vous vient-il encore à l'esprit qui soit si particulier à ce sujet ? Je dirais que la pratique du Mahāmudrā se distingue des pratiques de méditation traditionnelles par l'accent particulier mis sur cette pratique tout à fait *naturelle* : pleine confiance qu'il n'y a fondamentalement rien à faire – et que lorsque nous nous détendons, l'esprit se libère de lui-même. Même en étant complètement détendu, c'est la confiance que le moment présent suivant – on appelle cela les apparences, les expériences suivantes – viendra de lui-même. Nous n'avons pas besoin de stimuler le monde. Nous n'avons pas besoin de faire en sorte que les choses apparaissent. Les expériences apparaissent d'elles-mêmes dans l'esprit.

---

[1] *Tashi Dakpo Namgyal, Moonbeams of Mahamudra, Ed. Lion,, p. 342-343 –* ***Audio 1-01***

La particularité du Mahāmudrā est qu'il met l'accent sur le fait que cet esprit est conscient de lui-même. Nous n'avons rien à faire pour le rendre conscient. La seule chose que nous pouvons faire est d'éliminer tout ce qui *l'empêche* d'être conscient. Sa qualité naturelle est d'être conscient. Moins nous activons de voiles, plus cet esprit est pleinement conscient. C'est quelque chose de particulier dans l'approche du Mahāmudrā. Il ne s'agit pas de créer une conscience particulière, mais seulement de créer les conditions pour qu'elle puisse se manifester d'elle-même. C'est ce que nous appelons la « conscience auto-consciente », la « conscience qui se connaît elle-même ».

Il y a encore autre chose qui fait partie des grandes caractéristiques : nous n'avons rien à faire pour que ce que nous vivons se libère. Nous appelons cela la « libération spontanée ». Tout se dissout de lui-même, simplement parce que les choses sont telles qu'elles sont. Il n'y a rien de particulièrement magique ou merveilleux à cela, car tous les phénomènes sont de nature processuelle, tous sont changement. Ils se dissolvent simplement lorsqu'ils ne sont plus nourris. C'est leur nature. On appelle cela leur « nature vide ». Ils n'ont pas de noyau stable.

Cet ensemble d'idées que je viens de décrire est également appelé « Bodhicitta ultime », « esprit d'éveil ultime » ou « esprit de l'éveil ».

La reconnaissance de la véritable nature de notre être est le véritable esprit de l'éveil. Le moteur qui permet à cette reconnaissance d'apparaître en nous est appelé « esprit relatif de l'éveil », la « Bodhicitta relative ».

C'est ce qui entre en relation avec les apparences, avec les autres. Ce sont la compassion et l'amour. C'est la disposition totale à s'ouvrir, la disposition à ouvrir complètement son cœur dans tout ce que nous faisons, dans tout ce que nous vivons. C'est la condition préalable, cette disposition à être sur le chemin du bien. Le plus bénéfique qui soit est d'entrer pleinement dans cette ouverture et de permettre aux autres de faire de même.

Mahāmudrā est cette approche particulière où les méditants deviennent en fait sans travail, car ils n'ont rien à faire pour les trois raisons décrites. Ils n'ont pas besoin de se soucier que quelque chose apparaisse, que l'esprit soit conscient et que les apparences se dissolvent. Je vais maintenant expliquer les trois termes tibétains : *rang nang, rang rig et rang dröl – rang* signifie toujours « *de* soi-même » – apparaissant de soi-même, conscient de soi-même, se dissolvant de soi-même.

Dakpo Tashi Namgyal a décrit dans le cinquième chapitre l'authenticité de cette transmission et comment elle remonte à travers les siècles jusqu'en Inde, aux grands Mahā siddhis. Il nous a ensuite expliqué les préparatifs utiles pour pratiquer le Mahāmudrā. Certains n'aiment pas trop écouter quand il s'agit des préparatifs au Mahāmudrā. Il est tellement intéressant de se lancer directement dans la pratique principale que certains aimeraient bien prendre un raccourci. On peut essayer, rien ne s'y oppose.

Plus tard, nous nous rendons compte qu'il est tout de même très utile de commencer par un exercice préparatoire intensif consistant à développer le refuge et à entrer dans la Bodhicitta.

Comme deuxième exercice préparatoire, nous effectuons une pratique de purification afin de nous débarrasser véritablement de toute mauvaise conscience inutile, de trouver clairement notre propre nature de bouddha et de développer beaucoup plus de confiance en nous-mêmes, en sachant que notre esprit est pur à la base.

Dans le troisième exercice, nous pratiquons la générosité incommensurable, car Mahāmudrā signifie que nous nous donnons entièrement, totalement. Il n'y a pas de Mahāmudrā où nous pouvons retenir une partie de nous-mêmes. Mahāmudrā présuppose que nous sommes prêts à nous donner entièrement pour le bien de tous les êtres vivants. Nous pratiquons cela à travers *l'offrande du Maṇḍala*.

Ensuite, nous pratiquons la confiance en notre vraie nature, le lâcher-prise de notre égocentrisme. Nous appelons cela *le « guru yoga ». Le guru yoga* commence par le fait que le Bouddha nous dit : « Tu es comme moi. » Le Bouddha a dit cela à tous ses disciples. Nous sommes dans cette tradition. Nous sommes comme les

enseignants, nous avons le même esprit. *Le guru yoga* signifie avoir confiance que notre esprit est identique dans sa nature, qu'il a la même nature fondamentale que l'esprit de nos maîtres. Il est si important de trouver cette confiance en soi qui se réfère à la nature de notre être et non à des compétences acquises ou à des caractéristiques temporaires de notre existence actuelle. Cela n'a aucune importance. On peut être fier de son corps pendant un certain temps, mais à un moment donné, il finit par montrer ses limites, comme dans mon cas. D'une manière ou d'une autre, il touche à sa fin et puis un jour, c'est fini. Savoir cela aide parfois, mais parfois non. Nous pouvons construire beaucoup de choses, mais tout cela est extérieur. Le guru yoga favorise la confiance en notre *véritable* nature. C'est cela qui importe.

Une fois que nous avons mis en pratique ces exercices fondamentaux, il devient naturel de pratiquer le Mahāmudrā. Il devient naturel d'entrer en méditation avec cette orientation intérieure vers le refuge et la Bodhicitta. Nous avons fait le ménage en nous, nous ne sommes plus accablés par la culpabilité. Il y a cette confiance dans la pureté fondamentale de notre esprit. La volonté d'être pleinement là pour tous, de nous donner entièrement ou, comme le disait Matchigma, la fondatrice du Tcheu, de nous laisser « dévorer », de nous abandonner vraiment aux situations.

Dans le Mahāmudrā, nous sommes des serviteurs, des servantes du monde et nous ne faisons qu'un avec l'esprit de tous les maîtres. Cela signifie que la lignée, toutes les nombreuses générations de pratiquants qui nous ont précédés, peuvent agir à travers nous. Nous sommes connectés à eux, nous ne sommes pas séparés.

C'est ce que nous appelons la préparation au Mahāmudrā. On peut alors se demander ce qu'il reste à expliquer concernant la pratique principale. C'est exactement ce que disent les maîtres : les préparatifs constituent déjà la pratique principale. Ce que nous appelons méditation Mahāmudrā, c'est le fait de demeurer dans l'ouverture qui en résulte, qui se produit encore et encore. Être capable de demeurer dans cet état sans suivre l'impulsion de devoir faire quelque chose. C'est l'instruction fondamentale.

Bien sûr, comme dans d'autres traditions de méditation, nous méditons avec un support. Nous pouvons visualiser quelque chose, contempler ; nous pouvons travailler avec des sons, avec des sensations corporelles internes, tout est possible. La particularité du calme mental Mahāmudrā est que nous n'utilisons ces supports que tant que nous en avons besoin – ils sont progressivement réduits – nous utilisons de moins en moins de supports jusqu'à ce que nous puissions laisser l'esprit complètement sans support, sans rien faire. C'est l'une des caractéristiques du calme mental Mahāmudrā : ne rien créer avec l'esprit, pas même une concentration, *sans* pour autant être distrait. C'est une forme très avancée de développement du calme mental.

Lorsque nous sommes tellement détendus qu'il nous est possible de ne rien faire, c'est une forme de non-pensée où les pensées, les mouvements de l'esprit, peuvent certes surgir, mais personne ne s'y intéresse. Cela signifie qu'il n'y a pas de chaînes de pensées – elles s'évanouissent d'elles-mêmes. Rien n'est réprimé, tout surgit et s'évanouit de lui-même. Nous sommes alors déjà dans la transition vers la pratique du Vipaśyanā, la méditation de la vision intuitive. Nous remarquons que tout ce à quoi nous accordons habituellement tant d'importance n'a aucune substance. Nous nous accrochons de moins en moins. De temps en temps, l'attention est dirigée vers l'intérieur et nous découvrons qu'il n'y a personne qui médite. Le méditant et son objet de méditation sont tous deux introuvables, tous deux perçus comme dépourvus de substance.

C'est le début de la méditation de pleine conscience. Elle nous emmène plus loin dans les profondeurs et nous conduit à une relaxation toujours plus grande. Nous sommes de plus en plus capables de nous ouvrir au flux de l'expérience et de ne faire qu'un avec lui. Lorsque le besoin d'observer diminue, des expériences apparaissent progressivement, qui ont de plus en plus à voir avec la nature de l'esprit : moins de contrôle, moins d'observation, de plus en plus de fusion, jusqu'à ce que nous ne fassions plus qu'un, jusqu'à ce que cette séparation

artificielle – moi et ma méditation – cesse. Alors, le méditant et la méditation ne font plus qu'un. C'est cela, la véritable méditation de la vision profonde.

Dakpo Tashi Namgyal nous l'a décrit de manière très belle et détaillée. Puis vient le chapitre dix avec les *« instructions de mise en évidence ».* Nous avons étudié le chapitre dix la dernière fois. Ici, les enseignants nous donnent des indications très directes sur la nature de l'être – ce qu'est réellement l'existence. Ce sont des introductions directes à l'être tel qu'il est. Il ne s'agit pas de construire une nouvelle vision, mais d'instructions qui nous permettent de nous épanouir dans cet état d'être simple. Nous avons déjà traversé cela et sommes arrivés au chapitre onze, qui explique comment maintenir le Mahāmudrā une fois qu'il est apparu. C'est un chapitre pour les avancés.

Ce sont des instructions pour savoir comment continuer à pratiquer après avoir atteint la réalisation. Je vais procéder comme d'habitude dans ce cours. Je vais toujours associer ces enseignements très exigeants à quelque chose que nous pouvons mettre en pratique, afin que tout le monde puisse en tirer profit.

On nous a d'abord expliqué qu'il est nécessaire de pouvoir maintenir le Mahāmudrā, car la compréhension spontanée de la nature de l'esprit n'est pas immédiatement stable. Cette stabilité est le résultat d'un lâcher-prise continu. C'est ce lâcher-prise que nous pratiquons. Nous ne pratiquons pas quelque chose que nous devons faire, mais nous nous entraînons à lâcher prise encore et encore sur ce qui voile l'être naturel. C'est l'exercice consistant à maintenir le Mahāmudrā, comme je l'ai déjà décrit précédemment. Il ne s'agit pas de créer quelque chose, mais d'éliminer tout ce qui fait obstacle. Nous avons déjà découvert quelques méthodes au chapitre onze, et je vais maintenant poursuivre dans cette voie. Nous allons voir comment nous pouvons utiliser les pensées – tous les mouvements de l'esprit – pour approfondir la compréhension.

C'est très différent de certaines traditions de méditation où l'on essaie de *ne pas* avoir de pensées. Le mot « pensée » est un terme général qui ne désigne pas seulement la pensée conceptuelle. Les impulsions non conceptuelles sont également appelées pensées. Les émotions sont aussi des pensées. Toutes les représentations, les idées, tout cela fait partie de ce terme générique. Comment nous pouvons utiliser tout cela pour approfondir notre compréhension, tel est le thème de notre chapitre actuel.

Avant d'entrer dans les détails là où nous nous sommes arrêtés la dernière fois, je voudrais vous demander une fois de plus de contempler avec moi que tout ce que nous partageons ici – notre pratique – sert vraiment le bien de tous les êtres vivants. Il n'est pas possible d'assimiler et de comprendre le Mahāmudrā si la Bodhicitta n'est pas présente dans notre cœur, dans l'esprit de notre cœur.

Quand j'y pense maintenant, des souvenirs me reviennent immédiatement, lorsque j'étais assis avec mes enseignants. C'est une disposition à s'ouvrir complètement, à s'engager dans les enseignements, à les intégrer dans ce flux mental et à les transmettre pour le bien de tous ceux que nous rencontrons. ... C'est une disposition à ressentir intérieurement : je suis prêt à m'engager, à me laisser guider. ... Et puis ça commence.

Après ces enseignements sur la manière de maintenir le Mahāmudrā, le livre se termine par des chapitres sur la manière dont la réalisation se développe progressivement, avec des descriptions de la manière dont elle s'approfondit constamment. Nous sommes déjà très, très avancés dans notre merveilleux livre.

1.2 Prendre les pensées comme chemin – comme rencontre[2]

Nous sommes à la page 342. Dakpo Tashi Namgyal y décrit le **processus consistant à prendre les pensées** – les mouvements de l'esprit – **comme chemin**.

> ***Gampopa* enseigne trois façons d'intégrer les mouvements de l'esprit dans le chemin : comme l'impression qui résulte d'une rencontre, comme une répercussion et comme des fantasmes inexistants.**
>
> **Le fort impact d'une rencontre :**
>
> **Cette explication s'adresse à ceux qui sont déjà un peu familiarisés avec les connaissances acquises après la méditation, c'est-à-dire dans l'activité, dans l'esprit actif. L'analogie utilisée ici est la suivante : nous marchons dans la rue, un ami ou un parent que nous n'avons pas vu depuis longtemps vient à notre rencontre et nous le reconnaissons immédiatement – c'est ce que l'on entend par rencontre. La reconnaissance de notre ami familier se fait instantanément, sans que nous ayons besoin de l'examiner – que ce soit exactement cette personne ou non, nous la reconnaissons immédiatement.**
>
> **De la même manière, pour les pratiquants expérimentés, dès qu'un mouvement de l'esprit apparaît, il n'est pas nécessaire d'examiner la nature de ce mouvement, mais il y a une reconnaissance immédiate de sa nature et il se libère dans l'esprit non né – sans que nous ayons besoin d'examiner quoi que ce soit.**

C'est assez simple à comprendre. La connaissance n'est plus ici quelque chose sur laquelle nous devons encore travailler. La reconnaissance se produit avec l'apparition des mouvements de l'esprit dans notre perception. Nous avons maintenant quelques mouvements de l'esprit, n'est-ce pas ? Par exemple, cette question : « N'est-ce pas ? ». Cela déclenche un petit mouvement de l'esprit. Ce mouvement de l'esprit est là, et il n'est déjà plus là – n'est-ce pas ?

Pour une personne ayant atteint la réalisation du Mahāmudrā, cela serait évident. C'est la reconnaissance directe au moment où un mouvement de l'esprit apparaît – de tout ce qui est nécessaire maintenant pour comprendre ces phrases, par exemple. Cela représente beaucoup de mouvements de l'esprit. Il n'y aurait pas de saisie dans l'esprit. La reconnaissance de la vraie nature de ces mouvements de l'esprit est là. L'esprit est complètement ouvert. Il n'y a pas de rétrécissement. La reconnaissance est – c'est pourquoi c'est un si bel exemple – aussi libératrice que de retrouver un vieil ami ou une vieille amie. Elle ouvre immédiatement, sans analyse supplémentaire.

Même maintenant, quand je suis silencieux, il y a des mouvements de l'esprit. Les remarquez-vous ? Se libèrent-ils aussi d'eux-mêmes ? Ce n'est pas très clair ? Le désir de les observer pour voir s'ils se libèrent ou non est l'obstacle. Cet exemple décrit que chez les pratiquants ayant une certaine connaissance, la perception de la nature spatiale de cette expérience est toujours présente en même temps que l'apparition de l'expérience elle-même. Par exemple, lorsque je frappe dans mes mains, je ne me concentre pas sur le son. Mais le son, en tant que phénomène individuel, et l'espace de conscience dans lequel l'expérience sonore est possible, sont simultanément présents. Il n'y a pas de saisie. Tout reste dans sa nature intangible.

Nous pouvons en tirer profit pour notre pratique, même si nous n'avons pas encore vraiment fait l'expérience de cette connaissance. L'avantage pour nous est que nous réduisons autant que possible l'observation analytique de la nature de la pensée, de la nature de l'expérience. Nous n'avons pas besoin d'analyser davantage quelque chose qui nous est familier. Si cela nous est familier, nous le laissons tel quel. La première chose à

---

[2] *Ibid., p. 342-343 – Audio 1-01, 36:00*

faire, et la plus simple, est de laisser les choses dans leur nature éphémère et impermanente. C'est très facile à voir. Il faut parfois y regarder un peu plus pour s'en rendre compte : cela aussi est impermanent, cela aussi passe. En particulier lorsqu'il y a des déclencheurs d'émotions fortes, nous devons y regarder un peu plus et remarquer : oui, cela change, cela change malgré tout. En laissant toute la place à l'impermanence de toutes les expériences, nous allons déjà dans le sens de ce qui est décrit dans la connaissance Mahāmudrā.

Ce chapitre traite de la manière dont nous pouvons utiliser les mouvements de l'esprit *comme un chemin*. On pourrait presque dire que chacun de ces mouvements de l'esprit nous ramène à notre état d'être familier. Les mouvements de l'esprit nous aident à retrouver cet état d'être familier. Même en tant que débutants, nous pouvons déjà pratiquer en retrouvant sans cesse le naturel qui nous est familier, en guise de réaction au défi, pour ainsi dire. Nous sommes confrontés à un défi émotionnel, nous entendons peut-être un bruit fort, nous avons une forte impression visuelle, et nous prenons cela comme un souvenir de l'état d'être simple. Nous pouvons déjà pratiquer ainsi.

Le grand brahmane *Sahara* chante dans son Doha à la population de son pays :

> **Devant, derrière et dans toutes les dix directions, où que tu regardes, il y a l'Être tel qu'il est.**

L'être non duel, ouvert, sans centre, sans limites, sans sujet, sans objet. Où que tu regardes, il y a cet être tel quel. Regarder signifie que quelque chose apparaît et que nous regardons. C'est la *rencontre :* nous regardons quelque part. Peu importe où nous regardons, ce que nous entendons, ressentons et pensons, nous aboutissons toujours à l'être tel quel.

Saraha dit aussi **:**

> **Ce qui émane de l'esprit a la nature du protecteur. L'eau et les vagues seraient-elles différentes ?**

C'est une citation quelque peu mystérieuse. Le protecteur n'est pas un être auquel nous faisons référence ici, mais la force protectrice de la reconnaissance de la nature vide de toutes les apparences. Le protecteur est la vacuité, la reconnaissance de la vacuité. Tout ce qui apparaît, tout ce qui se manifeste dans l'esprit a la nature d'être vide – c'est là la véritable protection. En reconnaissant la nature insaisissable et vide de toutes les apparences, nous sommes complètement protégés. Rien ne peut nous atteindre.

Maitrīpa dit :

> **Les différentes apparences** – expériences **– et la nature de l'esprit n'existent même pas au moment où elles se rencontrent. C'est Mahāmudrā.**

Le mot *exister* est ici utilisé dans un sens philosophique et signifie que quelque chose existe au moins pendant un instant sans changer. Pour qu'une chose existe, elle doit être stable pendant *au moins* un instant. Cela ne s'applique pas à nos expériences. Prenez l'expérience du *moment présent* comme objet d'étude. ... Elle se poursuit tout le temps, sans cesse, elle continue à se développer. Nous ne pouvons pas parler d'une existence, d'*une* expérience spécifique.

La nature de l'esprit est également introuvable. La nature de l'esprit n'est que cet être dynamique, cette expérience constante et insaisissable, sans aucune substance. Mais une « nature » n'existe pas. Il s'agit seulement d'une description de qualités, de propriétés.

Si nous faisons maintenant comme si les apparences et la nature de l'esprit se rencontraient au moment de la prise de conscience, cela n'est en réalité pas tenable. Ce n'est pas *vrai* au sens ultime. Les apparences en tant que telles n'existent pas, et la nature de l'esprit en tant que telle est également introuvable. Je vais le dire autrement. Dans notre expérience avec nos six sens, dans la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher dans le

corps, ainsi que dans toute la perception des processus internes, de notre monde intérieur, nous avons tendance à objectiver ce que nous percevons.

Par exemple, nous dirions : « Le silence qui régnait à l'instant. Où est le silence ? » Il s'agit d'une expérience évolutive d'un état relativement calme avec encore beaucoup de bruits de fond. Cette expérience dynamique est généralement objectivée. Lorsque cette expérience rencontre la nature de l'esprit, cela signifie simplement qu'elle se révèle être de nature dynamique et intangible. Elle ne rencontre pas une autre nature de l'esprit qui serait introduite dans cette expérience, mais elle se révèle être ce qu'elle est déjà avant même que nous en parlions et y réfléchissions.

Méditation[3]

Je rappelle encore une fois les choses très simples de la méditation. À peine ai-je dit « Je médite maintenant », quoi que cela signifie, que quelque chose se produit qui détourne un peu mon attention des choses extérieures. Je prends à nouveau conscience de mon corps. C'est pourquoi il m'arrive parfois de changer de position. Il est alors essentiel de s'autoriser à être tel que l'on est, *à s'ancrer complètement* dans sa position.

Comme j'y suis habitué, m'enfoncer dans le siège s'accompagne d'un élargissement de ma vision et de mon ouïe. Il ne s'agit donc pas d'une fermeture, mais d'un élargissement, tandis que je glisse complètement dans le siège. ——

Cela nous évite de sombrer dans la torpeur. Nous sommes bien ancrés, en contact total. Nous sentons le contact avec la chaise, le coussin, le tapis. L'attention se porte certes vers le bas-ventre, mais le regard s'élargit et on a l'impression que l'ouïe s'élargit également. ——

Cet élargissement des sens s'accompagne d'une attitude de non-attachement, d'un élargissement du cœur et de l'esprit. Beaucoup d'espace. ——

Le regard se pose quelque part. Il trouve un espace ou un objet sur lequel il s'attarde sans se fixer. Tout est détendu. ——

Vous remarquez peut-être qu'il n'y a en fait rien à faire, que les expériences du moment présent, du moment toujours suivant, surgissent d'elles-mêmes, sont perçues d'elles-mêmes et se dissolvent d'elles-mêmes dans le moment suivant. ——

Quand il ne se passe rien chez nous, l'esprit est un espace calme et clair. Il est aussi dynamique, il se passe toujours quelque chose. Sinon, nous serions morts. Nous remarquons clairement que nous sommes en vie, que c'est une conscience vivante, même si rien de particulier ne se passe. ——

Quand il se passe parfois quelque chose, quand quelque chose surgit, nous pouvons prendre ce surgissement comme une occasion de nous rappeler l'étendue, en fait simplement de nous élargir. Quelque chose surgit et nous nous élargissons, au lieu de nous concentrer, au lieu de saisir. — Quand je dis que nous nous élargissons, cela n'est bien sûr pas possible si nous sommes déjà très larges. Cela signifie simplement que nous laissons l'expérience surgir et que nous restons larges, sans saisir. ——

Merci beaucoup pour cette pratique commune.

[3] Audio 1-02 , 17h20

1.3 Instructions pour la semaine de retraite – Séjour en plein air[4]

Nous commençons maintenant une semaine de retraite. L'idéal serait, en plus des heures de méditation avec Heiko et des cours avec moi, de faire régulièrement des pauses, par exemple le soir jusqu'au lendemain matin. Laissez venir les souvenirs de la méditation commune et des enseignements. Si vous parvenez à trouver dix minutes pour vous calmer, ne rien faire, cela approfondit énormément l'effet de ce que vous avez entendu à un niveau non conceptuel – cela continue de résonner.

Ces moments de pause permettent de retravailler quelque chose à un niveau intuitif. Vous n'avez pas besoin de réfléchir. Il ne s'agit pas nécessairement d'étudier pendant votre temps libre ou de relire vos notes. C'est bien de prendre des notes, elles vous seront utiles plus tard. L'important, c'est de laisser résonner. C'est là qu'intervient la bénédiction de la transmission. Grâce à la confiance, de nouvelles portes peuvent s'ouvrir et à la fin de la semaine, nous sommes alors complètement ailleurs qu'au début. C'est la manière la plus simple d'assimiler les choses.

Ce serait bien que vous pratiquiez consciemment dans la nature cette semaine, pour votre bien. Ce n'est peut-être pas si important pour la nature, mais cela aide aussi. C'est une bonne vibration pour les lieux où vous vous trouvez. Profitez de cette occasion pour vous installer quelque part et laisser vivre les sens que nous ouvrons pendant la méditation, les sensations corporelles, mais aussi l'odorat, la vue, le toucher, dans un endroit en pleine nature. Posez vos mains sur la mousse, touchez un arbre, prenez dans vos mains des feuilles de l'automne dernier, sentez-les. Imprégnez-vous de vos sens. Ce que nous ressentons alors, nous l'appelons « apparitions ». C'est de cela qu'il s'agit ici en permanence.

Les apparitions – *nangwa* en tibétain – décrites dans le texte sont les expériences des yogis qui méditaient tous dans la nature. Parmi tous les yogis, maîtres et maîtresses cités ici, aucun n'a jamais vécu derrière des triples vitrages. Ils vivaient dehors, légèrement protégés dans des abris assez exposés aux courants d'air. Certains vivaient simplement en plein air, dans des huttes en bambou en Inde ou dans des grottes, etc. Les maisons tibétaines n'avaient pas de vitres. Elles étaient équipées de parchemin et de papier devant les fenêtres.

Reprenons là où nous en étions afin de faciliter un peu notre expérience du flux, de ce que nous appelons le « changement ». Nos appartements stériles ne reflètent que très insuffisamment le changement. Il faut passer plusieurs fois sur un parquet avant de remarquer qu'il a changé.

Asseyez-vous quelque part dans la nature, il s'y passe toujours quelque chose. Si vous le pouvez, asseyez-vous plusieurs fois au même endroit au cours de ces journées afin que cela devienne encore plus évident, afin que le changement, la nature dynamique de l'être, devienne tout à fait clair. Nous nous sommes entourés de nombreux matériaux tels que le verre, les piliers, etc., qui nous empêchent de remarquer le changement. Il faut tirer des conclusions pour remarquer que le parquet a changé, par exemple. Quand on s'assoit dans la nature, on n'a pas besoin de tirer de conclusions. C'est tout à fait évident. Profitez-en, cela nous fait du bien. Cela détend l'esprit. Le cours sera intellectuellement exigeant. C'est pourquoi il faut un contrepoids : être simplement soi-même, le plus proche possible de la terre, cela fait du bien.

---

[4] *Audio 1-03*

1.4 Prendre les pensées comme chemin – à la manière d'un effet secondaire[5]

Je continue à la page 343 du livre anglais, où nous sommes dans le chapitre « **Utiliser les pensées, les mouvements de l'esprit comme chemin** », à savoir à la **manière d'un effet secondaire**.

Il s'agit d'une illustration de la manière dont nous pouvons utiliser les mouvements de l'esprit, qui s'adresse à ceux qui ne sont pas très familiers avec la connaissance post-méditation. L'analogie est que la neige fond et se transforme en eau dès qu'elle tombe sur une pierre chaude ou dans un lac.

L'analogie nous montre que lorsque quelque chose apparaît dans notre esprit, nous éprouvons d'abord une certaine saisie. Notre attention, qui se concentre sur le son, perçoit quelque chose de visuel ou sent quelque chose, a d'abord quelque chose de saisissant. À ce moment-là, c'est un flocon de neige, quelque chose se cristallise. Puis nous remarquons – pratique, pierre chaude ! La saisie se dissout et continue de couler. Le cristallin est redevenu un flux.

Comme un flocon de neige qui atterrit sur une main chaude, ou encore plus chaud, sur une plaque de cuisson. Au moment où la conscience s'éveille, le processus de fusion commence. Tant qu'il n'y a pas de conscience, il y a fixation, et notre esprit méditatif est froid, il n'est pas encore en mouvement. Ne vous laissez donc pas séduire par les nombreux flocons de neige que sont les expériences, car cela refroidirait la méditation. Gardez plutôt la pierre bien chaude, chaude, de sorte que tout ce qui surgit vous ramène à la fluidité. Nous appelons cela « devenir perméable ». Nous pratiquons la perméabilité. « Fluidité » signifie que nous laissons les expériences passer à travers notre esprit, rien ne se solidifie, rien ne reste. La neige ne s'accumule pas, nous ne suffoquons pas sous le poids d'un excès d'expériences.

Imaginez que vous puissiez pratiquer cela avec toutes les informations qui nous assaillent, auxquelles nous nous exposons nous-mêmes. Je reçois constamment des lettres de personnes qui sont constamment dépassées par ce qu'elles entendent et voient dans les médias – des images cruelles, des associations cruelles avec ce qui n'est pas montré. Si nous pouvons nous ouvrir à l'infini, devenir perméables encore et encore, *ne* prendre *aucune* position – prendre position revient à se cristalliser.

Percevoir et laisser couler, percevoir et laisser couler, percevoir et laisser couler...

Je l'appelle parfois *touch and go* . Le *touch* est le moment où le flocon de neige est perçu dans sa vraie nature dans la conscience, puis il continue à s'écouler. Si nous y parvenons, les réactions émotionnelles fortes qui suivent ne se produisent pas. Il se passe tout de même quelque chose, puisque nous avons pris conscience. Mais c'est comme en thérapie post-traumatique : une brève prise de conscience, puis un retour immédiat à la ressource. Nous oscillons à nouveau vers la conscience ouverte.

Il est important que nous apprenions cela en tant que pratiquants du Mahamudra. C'est ainsi que nous conservons notre liberté intérieure, que nous la trouvons. Mais cela doit être une préoccupation pour nous. Cela n'est possible que si nous ne nous exposons pas simplement à cela : j'allume l'ordinateur, la télévision et je regarde les informations. Puis vient ce qui vient. Je clique un peu partout et je ne remarque même pas que je pourrais peut-être pratiquer.

Au lieu de cela, nous abordons maintenant cela consciemment et nous disons : « Maintenant, c'est l'heure de la séance de pratique et elle durera tant de temps. » Cela ne doit pas être trop long, quelques minutes suffisent.

---

[5] *Ibid.,p. 343 – Audio 1-03, 8:18*

Pendant ces quelques minutes, je vois ce qui se présente, je prends ce qui vient dans le canal dans lequel je me trouve. Plus de la moitié de mon attention est concentrée sur l'espace, sur le lâcher-prise, sur le laisser-couler, et seule une petite partie est consacrée aux informations.

Au début, cela se passe comme décrit ici : il y a d'abord une prise, puis un lâcher-prise – prendre, lâcher, prendre, lâcher. —— Nous remarquons que nous nous fixons sans cesse, puis nous nous détendons, nous nous fixons et nous nous détendons. —— Cela va de plus en plus vite jusqu'à ce que nous arrivions à une simultanéité. Il est en effet possible d'arriver à une simultanéité, mais cela vous semble probablement trop difficile pour l'instant. Néanmoins, vous remarquez que cela va de plus en plus vite, que cela vous devient de plus en plus familier.

Les informations sont perçues et continuent déjà à circuler. Nous ne désactivons pas notre intellect. Nous ne regardons pas l'écran ou n'écoutons pas la radio comme quelqu'un qui ne comprend rien, mais nous comprenons. Ce sont de véritables perceptions. Nous percevons quelque chose. Cela arrive, mais il n'y a pas de saisie qui suit, mais *l'effet secondaire* des expériences qui ont émergé est que nous nous retrouvons à nouveau dans l'ouverture. Ainsi, chaque mouvement de l'esprit nous rappelle la nature ouverte et dynamique de l'être.

Tashi Namgyal dit :

Il se peut qu'au début, lorsqu'une pensée surgit, votre attention se relâche – ce qui signifie que nous entrons dans la saisie – **et que vous soyez un peu distrait** – un peu empêtré dans le contenu. **Mais lorsque vous regardez ensuite le mouvement mental qui vient de surgir, il se révèle immédiatement comme un « goût unique » avec l'esprit non né.**

C'est une expression de la réalisation du Mahāmudrā, qui consiste à percevoir le « goût unique » de toutes les expériences. Par exemple, l'image précédente peut être celle d'une mère complètement soulagée avec ses deux enfants qui descendent du train et sont enfin en sécurité. Notre cœur s'emplit de joie. L'image suivante est celle de personnes tuées gisant dans la rue.

Ces impressions ont « un seul goût ». Elles sont complètement différentes en termes de contenu et de ce qu'elles suscitent émotionnellement. Le « goût unique » réside dans *la manière dont* elles apparaissent et *dont* elles se dissolvent. Le fait qu'elles utilisent la clarté de notre esprit pour apparaître et être perçues, et que la libération de soi – la nature dynamique de tout être – se manifeste dans le passage à l'impression suivante. Le fait qu'elles libèrent immédiatement de l'espace, qu'elles ne contiennent rien qui ait une substance quelconque. C'est cela, le « goût unique ». Ce n'est pas le contenu, ni la connotation émotionnelle, mais la nature de l'être, qui est la même pour toutes les expériences.

Cela nous permet d'accueillir et de laisser circuler des expériences très différentes avec la même attitude intérieure. Nous n'avons pas besoin de changer notre méditation, qu'il s'agisse d'impressions mentales agréables, désagréables ou neutres.

C'est toujours le « goût unique » : apparaissant de lui-même, perçu de lui-même, libérateur de lui-même. Toujours le même. Sans substance.

Le grand brahmane Saraha dit à ce sujet **:**

> **Tout comme un corbeau qui s'envole d'un bateau, tourne en rond et finit par revenir se poser sur le bateau...** La citation continue ainsi : **il en va de même pour l'esprit qui, bien qu'il soit parfois distrait et occupé, revient toujours à sa nature profonde.**

Śavara [Saraha] dit **:**

> **Tout comme un corbeau s'envole d'un bateau, tourne en rond dans toutes les directions, puis revient, il en va de même pour l'esprit qui, bien qu'il suive les mouvements de l'esprit en raison du désir** – l'attachement **–, revient à l'esprit originel qui lui est inhérent.**

C'est une jolie façon de décrire notre distraction. Nous avons encore une fois pris notre envol, nous avons tournoyé un peu – espérons que ce n'était que de courte durée, mais cela peut parfois durer plus longtemps. Prenons l'exemple des corbeaux, des oiseaux qui voyagent en haute mer avec un bateau. Il n'y a pas de terre en vue. C'est ainsi que nos mouvements mentaux voyagent avec l'esprit – et quoi qu'ils fassent, quelle que soit la durée de leur saisie, à un moment donné, il est clair qu'ils sont passés et que nous atterrissons à nouveau, notre attention revient à l'être naturel. C'est ce que cela signifie.

Nous sommes encouragés à revenir aussi vite et aussi souvent que possible, à rentrer chez nous. L'idée d'être dans la nature est que nous ne sommes pas aussi préoccupés par tout ce qui nous entoure. Cela nous aide à nous sentir partie intégrante de la nature. Mais il s'agit de revenir chez nous dans notre esprit, car celui-ci est exactement comme la nature qui nous entoure. Nous pouvons vraiment nous sentir chez nous, où que nous soyons, même dans un bloc de béton. Nous n'avons pas nécessairement besoin de la nature, mais c'est un peu plus facile dans la nature.

Jour 2

2.1 Réflexions sur la Bodhicitta dans le Dharma et dans le christianisme[6]

Alors que nous nous tournons maintenant vers les enseignements du Mahāmudrā

Ailleurs, les gens vont à l'église et célèbrent la résurrection, la fête chrétienne la plus importante, le centre de la foi chrétienne. Les chrétiens affirment qu'il n'y a pas de réincarnation chez eux, mais cela a toujours fait partie de la conception chrétienne que cela puisse continuer. La résurrection est déjà quelque chose de très spécial – si nous prenons à cœur ce qui est dit du Christ comme l'exemple d'un grand bodhisattva. Il est probable qu'il ait effectivement embrassé la souffrance de tous lorsqu'il a pleinement accepté sa propre immense souffrance – une souffrance au-delà de toute imagination – sur la croix. C'est là le grand message. Imaginez que vous êtes suspendu à ces clous : vous vous ouvrez à la souffrance de tous les êtres vivants et vous l'accueillez en vous.

C'est exactement ce que nous décrivons avec la pratique du Tonglen. La pratique du Tonglen, c'est la volonté d'accepter pleinement ses propres défis et de s'ouvrir en plus à la souffrance des autres, afin que cela devienne plus facile pour tous. C'est le message de l'enseignement chrétien : cela permet à tous les autres de trouver plus facilement le chemin de la libération.

C'est beau de nous connecter intérieurement avec les chrétiens du monde entier qui célèbrent cela aujourd'hui. Nous savons que notre chemin passe aussi par là. Le chemin va dans le sens de nous ouvrir encore et encore à nos propres défis : « En acceptant la souffrance qui est en moi, les défis auxquels je suis confronté, que cela devienne plus facile pour les autres. De plus, que les difficultés des autres puissent venir à moi et être accueillies dans l'ouverture de l'esprit du cœur. Qu'elles puissent vraiment m'atteindre pleinement et que les autres en soient libérés. »

Cet esprit est un esprit entraîné. Il est possible que tout cela se dissolve et que nous le reconnaissions dans sa véritable nature. Alors que d'autres se débattent avec cela, sont pour ainsi dire ensevelis sous la souffrance, tellement accaparés qu'ils en viennent parfois même à se suicider parce qu'ils ne voient pas d'autre issue.

Les bodhisattvis et les bodhisattvas sont prêts, comme le Christ, à suivre le chemin, à se mettre entièrement à disposition, à accepter toutes les difficultés et à ne pas les rejeter, mais à les dissoudre dans leur propre esprit et à les amener à la libération. Les enseignements de base qui expliquent comment y parvenir sont les enseignements sur la Bodhicitta ultime. La Bodhicitta relative est la motivation, l'ouverture, la volonté de le faire. Ce sont l'amour et la compassion. Comment cela fonctionne, comment cela se dissout et libère, c'est la Bodhicitta ultime.

Hier, j'ai déjà dit que c'est exactement cela, le Mahāmudrā. Les enseignements du Mahāmudrā nous expliquent comment tout se dissout dans l'esprit du cœur. La pratique du Mahāmudrā consiste à permettre cela. Avec le Mahāmudrā, nous comprenons que nous pouvons prendre tous les mouvements de l'esprit comme une aide sur le chemin. C'était déjà le sujet d'hier. Les mouvements de l'esprit sont également appelés souffrance.

Ce sont les mouvements de l'esprit dualistes et saisissants dont nous parlons ici. Nous ne parlons pas des mouvements de l'esprit éveillés et non dualistes. Nous n'avons pas besoin de les mettre en mouvement. Il s'agit ici des émotions. Il s'agit de la grande, grande souffrance dans le monde qui résonne en nous, où le Mahāmudrā

[6] Audio 2-01

nous montre le chemin à suivre pour suivre les grands maîtres et accepter tout cela en nous, lui donner de l'espace et nous laisser libérer.

Chantons les prières de refuge et de Bodhicitta et les quatre Incommensurables – en même temps, nous pouvons nous connecter à tous les autres êtres humains qui prient dans ce monde, y compris les musulmans, qui célèbrent également leurs grandes fêtes en ce moment, et tous ceux qui n'ont peut-être pas envie de prier parce qu'ils ne voient plus la lumière au bout du tunnel, parce qu'il y a tant de souffrance, que tout semble sombre, qu'il y a tant de désespoir. Avec tous ces êtres vivants, orientons-nous vers l'éveil qui réside en chacun de nous.

2.2 Prendre les pensées comme un chemin – comme des fantasmes inexistants[7]

Nous continuons avec les enseignements sur la manière de maintenir le Mahāmudrā. Hier, nous avons vu comment prendre les mouvements de l'esprit comme chemin.

Nous avons déjà expliqué les deux premiers exemples. Le premier s'adressait à ceux qui ont déjà de l'expérience. C'est comme lorsque nous rencontrons un ami proche et que nous le reconnaissons immédiatement. Pour ceux qui ont moins d'expérience, la reconnaissance est plus lente. Comme des flocons de neige qui fondent sur une pierre ou un rocher chaud. Il y a d'abord la structure cristalline – c'est-à-dire la saisie, la solidification – puis vient la dissolution. Il y a d'abord un petit moment de distraction, puis toute la puissance du feu de la sagesse se déploie. C'est comme si la conscience s'activait à ce moment-là.

Nous arrivons maintenant à la troisième forme, réservée aux pratiquants très avancés.

Comme une fantaisie inexistante – une imagination ou une illusion.

Ici, les enseignements sont présentés du point de vue de ceux qui sont déjà très familiers avec la reconnaissance de la nature de l'esprit après la méditation. L'analogie est celle d'un violent incendie de forêt : un petit feu peut s'éteindre à cause du bois humide ou d'un vent trop fort. Mais si un feu violent se propage dans la forêt, il nourrira tout : les arbres, l'herbe, les vents violents, etc. Il en va de même pour les pratiquants expérimentés : la plupart de leurs pensées et de leurs expériences apparaissent déjà comme non nées, c'est-à-dire dans leur nature véritable, comme inexistantes. La recommandation ici est qu'ils devraient stimuler davantage les pensées et les apparences fortes qui sont normalement désagréables – celles qui déclenchent des réactions émotionnelles et nous empêchent d'avancer**.**

Pour ceux qui connaissent un peu le sujet, nous parlons ici du cinquième niveau de travail avec les émotions, où nous stimulons délibérément les émotions et les utilisons comme un chemin. Il s'agit donc de stimuler particulièrement ce qui est difficile, ce qui nous entraînerait normalement dans une réaction extrêmement enchevêtrée. Mais cela n'est possible que si nous sommes déjà capables de reconnaître la nature de l'esprit dans nos expériences. Nous pouvons alors les stimuler. Sinon, et c'est en fait le cas pour nous tous, c'est trop risqué pour nous. Nous risquons alors de nous perdre dans des réactions traumatiques, de nous enchevêtrer et de partir dans une très mauvaise direction. Ou bien nous devenons très émotifs et ne pouvons pas résister à l'assaut de ces déclencheurs, de ces émotions. Notre feu de sagesse n'est pas assez fort pour dissoudre tout ce qui est stimulé.

Beaucoup d'entre nous sont peut-être pacifistes dans leur tendance fondamentale et ne feraient jamais de mal à une mouche. Mais si nous étions bombardés pendant une guerre et que des gens étaient abattus ou humiliés, torturés à côté de nous, nous perdrions probablement tout contrôle. Notre feu de la sagesse ne serait pas en mesure de dissiper cet assaut de tourments, de souffrances et d'expériences difficiles, ni de trouver la clarté

[7] Ibid., p. 343 – Audio 2-01, 12:55

nécessaire pour agir dans le calme. Sous le choc de telles impressions, nous réagirions probablement de la même manière que la plupart des autres.

C'est pourquoi il est si étonnant que certains de nos enseignants et anciens maîtres puissent raconter qu'ils ont conservé cette ampleur intérieure et que leur cœur est resté *rempli d'amour et de compassion*, même dans les conditions les plus difficiles des camps de travail et de concentration, dans les pires situations de persécution. Leur amour et leur sagesse étaient si forts que leur cœur est resté ouvert, chaleureux et plein d'amour, même dans les pires conditions. C'est une pratique incroyablement inspirante et touchante. En principe, cela est possible pour chacun d'entre nous, mais il est important de développer progressivement notre pratique dans cette direction.

Le conseil que nous pouvons en tirer ici est de ne pas avoir peur de pratiquer avec des défis. Nous veillons à ce que les défis que nous invitons dans notre vie puissent être maîtrisés grâce à une pratique suffisante. Cela signifie ici qu'ils peuvent être résolus à plusieurs reprises et contribuer à une maturité intérieure et à une ouverture du cœur toujours plus grandes. Notre pratique doit toujours être plus forte que le défi.

Nous remarquons alors que ce qui était difficile auparavant est devenu facile et nous pouvons nous attaquer à quelque chose de plus difficile. Nous entrons dans des domaines où cela devient de plus en plus difficile. Cela pourrait être pour nous une orientation intérieure pour le chemin de la pratique dans cette vie : ne pas éviter consciemment les difficultés, mais pratiquer juste en dessous de la limite de résistance, toujours avec une pratique quotidienne suffisante, afin de faire l'expérience chaque jour d'une ouverture totale de l'esprit.

Si vous voulez savoir si vous êtes encore dans la zone verte, dans la zone jaune ou déjà dans la zone rouge, le critère est que vous viviez au moins une fois par jour, dans votre méditation quotidienne, une sorte *de « touchdown »*, c'est-à-dire un véritable retour à la maison. C'est un peu différent pour chacun d'entre nous. Ce que nous vivons comme un retour à la maison est pour chacun d'entre nous une expérience de relaxation, de naturel et d'espace la plus grande que nous connaissons personnellement. Il n'est pas nécessaire de se comparer aux autres, c'est inutile. Vous ne vous comparerez toujours qu'à vous-même, à votre état intérieur, à votre propre échelle. Un moment où tout semble ouvert, vaste et naturel.

Nous n'avons pas besoin de nous demander si c'est duel ou non duel. Nous pouvons y parvenir jour après jour, en sortant complètement de l'enchevêtrement, en ne nous contentant pas de gérer les crises, en n'apportant pas seulement un peu de calme dans notre quotidien, mais en faisant en sorte que chaque jour soit un jour où nous nous sommes sentis au moins une fois comme un être fluide – un être en mouvement. C'est là que réside l'expérience la plus profonde pour moi. Ces expériences s'approfondissent encore. C'est ce qui fait le chemin. Les expériences peuvent s'étendre, devenir plus naturelles, nous y trouvons plus souvent notre place. C'est notre défi.

Notre défi est généralement suffisant. Nous n'avons rien à ajouter à notre vie pour pouvoir pratiquer. Nous avons assez. Il est important que nous parvenions à sortir de toutes ces identifications... même si ce n'est que pour un instant. Comme le *touchdown* au football américain : ce n'est que le moment où le ballon touche le sol derrière la ligne. Rien d'autre. Un petit moment, mais c'est le moment décisif. Il en va de même pour nous. C'est le moment décisif – vous le remarquez énergétiquement – où un sentiment différent surgit à l'intérieur, comme si tout était soudainement à sa place. Tout est en équilibre, comme pour un instant. Si nous parlons d'un objectif de notre pratique, ce serait l'objectif quotidien de notre pratique, qui est d'expérimenter cet être naturel et de continuer à progresser dans cette voie.

C'est pourquoi les instructions du Mahāmudrā, qui consistent à pratiquer sans effort, sont si importantes. Cela ne fonctionne que sans effort. Cela passe par la confiance, l'amour, la bénédiction, le dévouement, le fait de ne pas oublier la joie, la gratitude. Toutes ces merveilleuses qualités sont des portes ouvertes. L'acceptation totale

de moi-même, l'acceptation totale de ma vie, même au milieu de la douleur – l'acceptation totale, ne plus lutter – c'est alors que ces moments apparaissent.

2.3 Prendre les pensées comme chemin – autres citations explicatives[8]

Continuons maintenant la lecture des explications qui suivent :

Même ces expériences difficiles et exigeantes **se manifesteront comme le jeu de l'esprit non né**.

Ainsi parle le grand brahmane ***Saraha*** :

> **Comme des flammes qui se propagent dans une forêt, reconnais tout ce qui surgit dans ton esprit comme apparaissant simultanément –** apparaissant en même temps **– avec sa nature vide, la racine de l'esprit.**

Qu'il s'agisse de l'opinion de quelqu'un d'autre, d'une image que nous voyons, de quelque chose qui déclenche quelque chose en nous : sachez qu'au moment où cela se produit, cela est déjà apparu en même temps que sa nature vide. La nature vide est *toujours* présente avant même que nous la reconnaissions. Cette connaissance que tout ce qui apparaît, apparaît toujours avec sa nature vide permet au feu de la sagesse de se répandre partout.

Maitrīpa enseigne :

> **Les kleśas –** les afflictions mentales **– sont la grande conscience intemporelle. Tout comme la forêt aide le feu, elles aident les yogis et les yoginis.**

Les kleśas – *« afflictions mentales »* en anglais – littéralement « infirmités », sont ce qui nous entrave, nous empêtre. Nous appelons souvent cela « aveuglement émotionnel » ou « émotions enchevêtrées ». Ce sont précisément ces kleśas qui, dès leur apparition, sont la conscience non dualiste et intemporelle.

Ici, on s'adresse à ceux qui ont atteint la réalisation. Ils peuvent le voir, ils en font l'expérience. Comment en font-ils l'expérience ? Ces stimuli intenses, ces déclencheurs, ces émotions qui pourraient potentiellement déclencher des émotions fortes, possèdent la dynamique, la clarté, la qualité fluide, la qualité vide et insaisissable de la nature de l'esprit. Ils ne sont plus perçus avec l'illusion dualiste. L'illusion dualiste n'apparaît même pas et c'est pourquoi ils se libèrent au moment où ils apparaissent et libèrent leur énorme puissance. Plus une émotion, un stimulus est fort, plus il contient de puissance. C'est une force vitale concentrée qui est à la disposition de l'esprit lorsqu'il se libère et qui fait brûler le feu encore plus intensément.

J'ai déjà fait cette blague récemment : Fifi Brindacier et ses amis, ce singe Nilsson et tous les autres, sont en mer sur un bateau. Fifi est en haut du mât et ils lui crient : « Fifi, la tempête se lève ! » Et Fifi répond : « Moi aussi ! ». La tempête se renforce et nous aussi. C'est l'image que nous avons ici. Plus ça secoue, plus la conscience est claire, plus notre immersion dans le feu de la sagesse est stable.

Maitrīpa poursuit :

> **Les phénomènes qui se libèrent d'eux-mêmes –** ou qui sont déjà libres en eux-mêmes **– sont le Dharmadhātu –** l'espace de toutes les possibilités, l'espace des phénomènes**. Les pensées –** les mouvements de l'esprit **–, libres en elles-mêmes, sont la grande conscience intemporelle. L'égalité non duelle est le Dharmakāya.**

---

[8] *Ibid., p. 343-345 – Audio 2-01, 26:50*

Info pour ceux qui lisent : la traductrice utilise le mot « sagesse » pour traduire le mot tibétain *yeshe,* qui signifie « conscience intemporelle ». Vous devez l'ajouter partout. Nous avons choisi un mot légèrement différent, mais celui-ci convient également.

Ce que Maitrīpa dit ici est une manière légèrement différente d'expliquer la même chose : toutes les apparences – lorsqu'il parle d'apparences, il fait référence à toutes les impressions sensorielles – sont le Dharmadhātu, l'espace mental non duel dans lequel tout apparaît. C'est également une belle traduction. On peut également parler du Dharmadhātu comme de la « sphère des possibilités non dualistes ». C'est la sphère dans laquelle tous les phénomènes possibles peuvent se produire, sans qu'il y ait de centre ni de limites. C'est le potentiel de notre esprit à tout expérimenter. En tant que pratiquants, à ce stade, nous retirerions sans cesse tout ce qui apparaît de la fixation qui pourrait commencer, pour le ramener dans l'étendue sans centre.

Il en va de même pour *namtog* ou *togpa* – traduit ici par « pensées » – qui désigne tous les mouvements de l'esprit. Il s'agit principalement du sixième sens : ce que nous ajoutons mentalement à l'expérience de la réalité, les mouvements intérieurs. Ceux-ci sont également libres en eux-mêmes. Cela signifie qu'ils ne restent pas, mais se dissolvent immédiatement dès qu'ils apparaissent. Ils sont tous la conscience intemporelle, l'expression d'une activité au sein du Dharmadhātu. La conscience intemporelle n'est pas seulement l'espace, mais aussi la capacité de reconnaître tout ce qui se passe dans cet espace, de le reconnaître dans sa vraie nature. C'est la « dynamique cognitive » de notre esprit. Il existe des différences subtiles entre le Dharmadhātu et *le jñāna,* la conscience intemporelle. *Le jñāna* est davantage cet aspect dynamique et cognitif, tandis que le Dharmadhātu est davantage l'aspect spatial de la même expérience.

Pour conclure la phrase de Maitrīpa : l'égalité non duelle de ces deux aspects – c'est-à-dire l'expérience des sens, des sens extérieurs et du sens intérieur, de la pensée – cette égalité, dépourvue de centre, est ce que nous appelons le « Dharmakāya », le « corps de vérité », l'« expérience de l'éveil ». Dharmakāya représente l'expérience d'un Bouddha, telle qu'est la conscience bouddhique. Nous n'avons plus besoin de faire la distinction entre les expériences sensorielles qui viennent de l'extérieur et celles qui surgissent de l'intérieur. Tout est Dharmakāya.

Pakmo Drupa, le célèbre disciple de Gampopa, résume et explique cela en détail :

> **Lorsque vous mettez en mouvement les mouvements de l'esprit –** que vous les intégrez dans la voie – **et que vous méditez pendant les quatre sessions quotidiennes –** la forme la plus courte des quatre sessions étant quatre fois trois heures par jour. Mais selon Pakmo Drupa, il s'agit de quatre séances 24 heures sur 24, si tu médites toute la journée. **Ton expérience sera alors l'une des quatre expériences possibles :**
>
> **Comme rencontrer de vieux amis,**
> **comme de la neige sur des rochers chauds,**
> **comme un feu de forêt,**
> **comme l'unité de la joie, de la clarté et de la nature vide.**

Pour les érudits parmi nous, je tiens à souligner qu'il est écrit ici : joie, clarté et nature vide, et non pas « non-pensée » ou « non-conceptualisation ». Il est donc clair qu'il s'agit ici d'un stade avancé de réalisation. Il ne s'agit pas d'une description du calme mental.

> **Premièrement, « rencontrer de vieux amis » fait référence à deux amis proches qui se croisent dans la rue et se reconnaissent immédiatement,** sans hésitation**.**
>
> **De la même manière, les yogis et les yoginis reconnaissent, au moment même où une pensée surgit, qu'il s'agit de leur propre esprit, de nature vide,** insaisissable dans sa dynamique intangible**. C'est ce qu'on appelle « l'effet de la rencontre »,** l'impulsion de la rencontre.

> **Deuxièmement : la neige sur des rochers chauds –** des pierres **– décrit la neige qui tombe des nuages et qui, dès qu'elle touche les pierres chaudes, se transforme immédiatement en eau.**
>
> **Il en va de même lorsqu'un mouvement mental apparaît avec une certaine distraction –** nous sommes un peu dualistes, il y a une certaine saisie **– à peine est-il apparu que ce mouvement mental est reconnu comme esprit. Sans aucun effort, il est reconnu comme l'esprit lui-même –** comme la nature de l'esprit **– comme le Dharmakāya, le corps de vérité –,** libre de toute projection, libre de tout supplément, dans sa nature nue**. C'est ce qu'on appelle « l'effet secondaire ».**

Il s'agit ici d'un *effet secondaire* dans le sens où l'effet de la reconnaissance se produit avec un certain retard. La reconnaissance est complète, mais elle a pris un moment, tout comme la neige a besoin d'un petit moment pour fondre lorsque le flocon entre en contact avec une surface chaude.

> **Troisièmement : « le feu qui consume une forêt » fait référence à un incendie qui ravage une forêt et consume les arbres, les herbes, les êtres vivants, le sol nu, le sol couvert de végétation, tout, sans aucune pensée,** sans aucune hésitation**. Quoi qu'il arrive, qu'il y ait du vent ou de la grêle, le feu ne s'éteint pas et n'est que nourri par tout cela,** par les circonstances défavorables**.**

Malheureusement, ces dernières années, nous avons connu de plus en plus d'incendies de forêt dévastateurs, que même la pluie ne peut arrêter, qui ne connaissent aucun répit.

> **Il en va de même lorsque la tempête de feu de la réalisation fait rage. Alors, tous les mouvements de l'esprit, positifs et négatifs, toutes les représentations de ce qui est perçu et de celui qui perçoit, tous les enchevêtrements émotionnels du désir et du rejet sont consumés –** brûlés **– dans leur être non né, sans qu'il y ait d'acceptation ou de rejet, sans que quoi que ce soit ne soit bloqué, réprimé ou généré. Plus il y a de pensées –** mouvements de l'esprit, stimuli émotionnels **–, plus la réalisation sera forte. C'est ce qu'on appelle des « fantasmes inexistants ».**

La combinaison de ces deux mots doit être comprise ainsi : *trö* – les illusions, les fantasmes qui surgissent – se réfèrent à ce qui stimule, à ce qui déclenche. Tout comme les hallucinations, les mirages, les rêves nous trompent. Ces illusions qui surgissent ne nous trompent plus. Elles sont reconnues dans leur non-existence dès qu'elles apparaissent, sans délai. C'est la différence avec avant.

Ce n'est plus non plus comme lorsque l'on rencontre de bons amis, où il y a peut-être encore un petit décalage lorsqu'ils sont encore loin, où l'on n'est pas encore sûr, mais où, lorsqu'ils sont assez proches, on les reconnaît immédiatement. Ici, la reconnaissance est *immédiate*. C'est encore la petite différence par rapport à ce qui se passe avant.

Pakmo Drupa explique une **quatrième possibilité** :

> **Lorsque la réalisation est stable, l'esprit est clair et libre...** Libre signifie qu'il n'y a aucun obstacle à ce que quelque chose puisse surgir. Il n'y a plus la moindre forme d'aversion envers quelque contenu mental que ce soit. Une ouverture totale, comme l'espace ouvert du ciel où tout peut surgir**... libre de tout extrême.**

Libre de toute forme de positionnement. Vous savez déjà ce que l'on entend par extrêmes grâce à des citations précédentes. C'est libre de toute croyance en l'existence, libre de la croyance que rien n'existe, libre de toute hypothèse selon laquelle il pourrait s'agir des deux ou d'aucun des deux, libre de créer un centre, libre de toute limite. Tout cela est absent. Un espace mental vraiment totalement libre. Cette vastitude mentale est vécue comme une joie, totalement libre de stress, une joie pure, une joie très subtile au sens d'une liberté de tout ce qui entrave, comme claire et naturelle, non conceptuelle, car il n'y a plus de fixation conceptuelle.

Pour ces personnes réalisées, on dit même que lorsqu'elles sont piquées par une aiguille, elles ressentent ce que les autres ressentent comme de la douleur, comme une joie pure, comme du bonheur. J'ai entendu parler d'un ou deux maîtres qui ressentent cela lorsqu'ils vont chez le dentiste, et c'est un peu plus que d'être piqué par une aiguille. Cela existe, j'en ai entendu parler. Je ne peux pas en parler par expérience, mais le chemin est long, cela peut aller aussi loin.

> **S'il n'y a absolument aucun changement,** aucune différence**, peu importe ce que vous faites jour et nuit,** peu importe dans quel état vous vous trouvez, que vous méditiez**, entre les séances, que vous marchiez ou que vous soyez assis, c'est la quatrième expérience : « joie et clarté »** grâce à l'expérience intime de leur nature vide.

C'est la réalisation la plus élevée. Nous appelons cela « l'unité parfaite de Śāmatha et Vipaśyanā », du calme d'esprit et de la vision intuitive – elles sont parfaitement fusionnées, sans qu'il y ait plus de différence entre le repos et l'activité.

Pakmo Drupa termine la citation:

> **C'est de ces différentes manières que surgissent les expériences –** les expériences de la vraie nature de l'être**.**

2.4 Questions et réponses[9]

Participant/e : *question concernant les « amis qui se rencontrent » ou « la neige sur la pierre chaude ».*

Ce que tu décris maintenant, le premier processus consistant à laisser passer et le second à dissoudre dès qu'il apparaît, sont deux processus dualistes que tu décris avec une légère observation. Ce n'est pas l'expérience qui est décrite ici. L'expérience décrite ici est celle de pratiquants qui n'ont plus besoin de se rappeler de laisser passer quelque chose, car cela se fait tout seul. Tandis que nous nous en souvenons encore et que nous disons : « Laisse tout passer, fais de la place, fais-toi un peu plus petit – c'est-à-dire un peu moins d'ego, un peu moins d'emprise, plus d'espace. » Nous remarquons alors que cela fonctionne. Mais tout cela s'accompagne encore d'une légère observation. Ce serait la première expérience.

Lors de la deuxième expérience, nous ne dissolvons rien, nous cessons simplement de conceptualiser quoi que ce soit. Cela montre que l'attitude des pratiquants est toujours empreinte d'une certaine intention.

Participant/e : *Comment passe-t-on de la méditation sur la respiration à la conscience du moment présent ?*

Lors du passage à la pratique de la conscience, la méditation sur la respiration devient de plus en plus subtile, de sorte que l'inspiration, tout comme l'expiration, ouvre toujours ces espaces intérieurs de l'esprit : s'ouvrir en inspirant, s'ouvrir en expirant, s'ouvrir dans le sens de laisser entrer en inspirant, s'ouvrir dans le sens de laisser sortir en expirant. Peu à peu, nous nous habituons à cet état d'esprit qui consiste à laisser aller et à laisser couler, la respiration passe à l'arrière-plan et disparaît progressivement. Elle n'est alors plus qu'un soutien occasionnel pour nous aider à revenir, mais elle disparaît pendant la majeure partie de la méditation. Lorsque nous y sommes complètement habitués, nous prenons l'étendue de l'esprit, la nature fluide de l'esprit lui-même comme « soutien ». Nous n'avons alors plus besoin de respirer. Tu peux ainsi pratiquer la transition.

Participant/e : *L'image des flocons de neige sur une pierre chaude. S'agit-il vraiment d'un niveau de compréhension ou plutôt d'une attitude du type « je laisse tout simplement tout aller » ? Est-ce une bonne méthode pour atteindre la paix de l'esprit ?*

---

[9] Audio 2-02

Merci pour cette question. Je voudrais d'abord décrire ce que nous faisons réellement. Cet exemple de la pierre chaude nous est très familier, car Milarepa l'a souvent utilisé. Il est d'ailleurs souvent mentionné. Cet exemple est inspirant et, en substance, nous utilisons l'image de la pierre chaude comme support pour notre méditation. Cela agit subtilement en arrière-plan : je suis comme une pierre chaude, ma conscience est comme une pierre chaude, et je me connecte à cette nature brûlante, avec l'idée que je ne peux rien accumuler ni construire à l'intérieur. Tout fond de lui-même.

Il s'agit donc d'une méditation avec un support, où nous utilisons une image pour entrer dans cet état de non-attachement léger. Ce que tu as remarqué, c'est que cette façon de méditer conduit en fait – je suis en quelque sorte le « yidam pierre chaude » – à ne pas être tout à fait frais, présent, ouvert à ce qui vient. Au lieu de cela, je me suis installé dans cette « méditation de la pierre chaude » avec une subtile aversion pour les mouvements de l'esprit, parce que je veux que ce soit plus facile. Tout est encore subtilement centré sur moi et peut nous empêcher de nous ouvrir suffisamment aux mouvements de l'esprit qui surgissent, mais plutôt de les détendre.

Je dirais qu'il est parfois bon de pratiquer ainsi. Ce n'est pas ce qui est voulu ici dans ce chapitre. Ces pratiquants ne se proposent pas d'être comme une pierre chaude, mais ils *sont* des pierres chaudes. Cela se dissout d'eux-mêmes en eux de telle sorte que les choses sont perçues clairement.

Dans la méditation que tu décris, il ne s'agit pas encore d'une véritable compréhension, mais simplement d'une quasi-fonte. Laisse donc cela de côté parfois et pratique une autre forme de méditation dans laquelle tu adoptes une posture droite, tu es pleinement présent et tu médites sur le seuil du présent. Le « présent » est l'expérience en cours, et le « seuil » en est une image : derrière nous se trouve le passé, devant nous se trouve l'avenir, et sur le seuil se trouve précisément ce qui est en train de se passer.

Nous ne savons jamais ce qui va se passer ensuite. Pratiquer dans cette incertitude, sur le seuil du présent, toujours dans cette conscience fraîche et ouverte, te redonnerait cette vivacité qui te permet d'aborder l'inattendu de manière ouverte, au lieu d'être déjà si détendu et de penser : « Tout finira par se résoudre de toute façon. » Ce serait la petite correction que vous pouvez tous faire de temps en temps.

Participant/e : *Quelle pratique puis-je mettre en œuvre pour constater des résultats à long terme avec la pratique décrite ?*

Vous recevez ici des instructions très subtiles pour aborder de manière détendue et naturelle les phénomènes mentaux qui vous dépassent souvent. Ce n'est souvent pas ce que vous devez pratiquer. Cela ne correspond pas à votre niveau de pratique. Si vous avez l'impression d'être un petit feu qui menace de s'éteindre ou qui s'est déjà éteint, je vous recommande à tous d'utiliser également les autres méthodes de pratique. Je pense en particulier à la pratique du Lodjong : se tourner vers le contenu, ne pas se contenter de le laisser passer ; se tourner vers ce qui est trop difficile pour moi et l'aborder de manière contemplative : où se trouve ma propre implication dans ce qui surgit en moi, dans ce qui déclenche les émotions ? Où est-ce que je vois mon égocentrisme ? Où y a-t-il des portes d'entrée vers plus de compassion ? Où est-il possible de voir les relations de cause à effet, les forces karmiques ?

Activez tout l'autre trésor du Dharma. Ce type de pratique du Mahāmudrā, telle que nous la décrivons ici, ne peut être pratiquée de manière continue, sans refouler quoi que ce soit, que si nous avons déjà bien fait le ménage en nous-mêmes au préalable. Si certaines choses nous déclenchent et sont des déclencheurs puissants, cela signifie aussi que nous n'avons pas encore fait le ménage dans ce domaine. Nous utilisons alors les autres approches de la pratique et nous nous tournons vers la contemplation, l'observation. Nous remarquons où la tension apparaît et ce qui la déclenche exactement, quelle peur, quel besoin conduit à l'activation de ce schéma. Je ressens cela et je lui donne de l'espace. Je prends vraiment ces thèmes en compte.

Comme dans le livre de Thich Nhat Hanh « Embrasse ta colère ». Nous allons vraiment au cœur du sujet, nous embrassons, nous nous ouvrons, nous laissons faire, nous assumons nos émotions, nous les travaillons.

2.5 Manifestation illusoire de la réalisation dans la post-méditation[10]

Deux parties :

1) Que signifie « illusoire » ?

2) Comment la réalisation se manifeste-t-elle comme illusoire dans la post-méditation ?

La réalisation dans la post-méditation – c'est-à-dire dans l'activité – **se manifeste comme une illusion.**

Dakpo Tashi Namgyal abordera cela en **deux étapes**. Il commencera par nous expliquer **ce que l'on entend par « semblable à une illusion » ou « illusoire ».** Il nous expliquera ensuite **comment cette réalisation se manifeste.**

On ne comprend peut-être pas bien pourquoi il aborde ce sujet. Dakpo Tashi Namgyal le fait parce que de nombreux textes Mahāmudrā mentionnent que nous agissons dans l'activité en étant conscients de l'illusion. C'est le cas, par exemple, dans les enseignements Lodjong sur la Bodhicitta ultime : « Considérez tout comme illusoire, y compris vous-même. » Il existe de nombreuses indications pour le faire et il y a en effet un grand besoin de clarification à ce sujet. Qu'est-ce que cela signifie réellement ? Dans d'autres traditions indiennes, par exemple, on entend souvent parler de *maya,* tout est illusion. Comment comprendre cela ? Qu'est-ce que cela signifie dans le Mahāmudrā ? C'est pourquoi il nous décrit d'abord trois conceptions courantes de l'existence illusoire, qui sont cependant toutes les trois quelque peu erronées.

1) Que signifie « semblable à une illusion » ?

Certains pensent qu'être comme une illusion signifie que, bien que quelque chose n'existe pas, elle est perçue comme une simple apparence dans l'esprit trompé.

Cela ne semble pas faux. Il serait maintenant intéressant de demander aux plus avancés d'entre vous de déterminer ce qui est correct ici. Cela semble pourtant assez juste. Qu'y a-t-il de mal à considérer les apparences comme de simples apparences d'un esprit confus ? Peut-être le faites-vous déjà ? Peut-être considérez-vous parfois, un peu comme la pierre chaude, tout ce qui apparaît comme une simple apparence, une simple illusion.

D'autres croient qu'illusoire signifie que lorsque nous nous abandonnons à l'expérience du calme ou de la nature vide et qu'une pensée ou une apparition surgit, elle est comme translucide, comme brumeuse ou floue.

D'autres encore – c'est la troisième version – **affirment qu'« illusoire » signifie se souvenir et croire que tout ce qui surgit ou apparaît dans l'esprit est illusoire**, nourrir cette pensée, cette idée que c'est ainsi.

C'est déjà subtil. Il existe trois attitudes clairement distinctes à l'égard de la nature illusoire, qui sont extrêmement répandues. Lorsque vous parlez avec des pratiquants ordinaires confus, quelle que soit leur tradition, qu'il s'agisse par exemple du *maya* dans l'hindouisme ou de la nature illusoire dans le bouddhisme, dans le Mahāmudrā, vous rencontrerez presque toujours ces trois points de vue, que Dakpo Tashi Namgyal critique l'un après l'autre.

---

[10] *Ibid., p. 345-346 – Audio 2-03*

La première n'est pas correcte.

Derrière la première opinion, qui considère ce qui apparaît dans l'esprit comme de simples apparences trompeuses ou des apparences dans un esprit trompeur, se cache une attitude nihiliste.

Cette vision tend vers le nihilisme, car elle part du principe que ce qui apparaît n'existe pas réellement, bien qu'il y ait une production dépendante. L'avantage – ce qu'ils font correctement – **est qu'ils ne bloquent pas les apparences.**

Ils laissent les apparences exister, mais ils les dévalorisent. Ils disent : ce ne sont que des apparences trompeuses. Voici un exemple clair. À l'extrême, cette attitude erronée vous amènerait à dire à quelqu'un : cette guerre en Ukraine n'est qu'une apparence dans l'esprit. Vous l'avez peut-être déjà entendu dans votre cercle d'amis. Je l'ai déjà entendu de la bouche de pratiquants bouddhistes. C'est incroyable. Il y a là un déni subtil de ce qui naît de manière dépendante, dont la dynamique est de nature vide, mais qui provoque énormément de souffrance ou aussi de joie.

Nous pouvons trouver la même attitude à l'égard de Pâques : ce n'est qu'une fête de Pâques, toute cette fête familiale n'est qu'une apparition trompeuse dans l'esprit, je n'ai pas besoin de m'y impliquer. Je n'ai rien à voir avec ma famille, je n'ai pas besoin d'amis, ce ne sont que des apparitions trompeuses dans l'esprit.

J'ai exagéré. Même si je m'assois le matin pour méditer et que j'adopte ce type d'attitude, rien de ce qui surgirait n'aurait de pertinence. Pourtant, au niveau de la cause et de l'effet, c'est-à-dire au niveau de ma cohabitation avec les autres, cela a tout à fait une pertinence. Quand ça coince un peu, par exemple quand je suis critiqué ou qu'il s'agit de faire les courses et de remplir le réfrigérateur. Cela a une importance, cela a des conséquences, même si tout cela n'est que des apparences dans notre propre esprit. En mettant trop l'accent sur l'illusoire, nous pourrions tomber dans la dévalorisation de ce qui est en réalité le fondement même de la vie. Tout a des conséquences. Chaque action, tout a des conséquences.

La deuxième attitude est erronée, car ces pratiquants n'ont pas reconnu – découvert **– la véritable nature des apparences. Ils ont simplement une expérience dualiste de quelque chose qui semble illusoire.**

En tant que professeur de méditation, je suis assez souvent confronté à cette deuxième forme. Les méditants viennent me voir et me disent : « Quand je me détends, tout devient comme flou. Ce que je vois est flou, ce que j'entends est légèrement étouffé. C'est ce que ressentent les méditants, et ils pensent que cela a un rapport avec le début de la reconnaissance de la nature vide, de la nature illusoire des apparences. Or, il ne s'agit que d'un voile d'inconscience. C'est un voile d'ignorance qui se manifeste et conduit à un manque de clarté dans la perception, ce qui est assez confortable. Un peu brumeux, un peu comme si on avait bu une bière, tout est facile, ou comme si on avait fumé un joint.

C'est également une mauvaise attitude dans la méditation. Cette perception floue dans la méditation, ce brouillard, cette imprécision, sont le signe d'un certain détachement et, bien sûr, le signe que nous n'avons pas encore compris la *véritable* nature des apparences. Car reconnaître la véritable nature de ce qui apparaît signifie que, avec une concision et une précision totales, tout est reconnu dans sa nature intangible. Reconnaître l'insaisissable n'a rien à voir avec le fait d'activer un filtre flou.

Il se peut que vous ressentiez parfois cela. Vous savez qu'il faut alors un regain de fraîcheur. Il faut plus d'intérêt, un intérêt pour ce qui est réellement, et non une opinion sur ce qui devrait être. Le flou vient du fait que je pense que tout est illusoire, et je m'intéresse donc moins à ce qui apparaît et se manifeste sous cet aspect nébuleux.

La troisième vision n'est pas non plus pertinente, car elle repose simplement sur l'hypothèse que les apparences sont illusoires.

La troisième forme consistait à toujours se rappeler que tout est illusoire. Au fond, c'est une façon de se convaincre de quelque chose. Je cultive, par un processus conceptuel, l'idée que tout est illusoire. C'est ce que font les pratiquants lorsqu'ils transposent les exemples d'illusion fréquemment utilisés à leur expérience actuelle, lorsqu'ils les projettent. Par exemple, pour expliquer la nature illusoire de l'esprit, je pourrais utiliser des films ou des rêves pour illustrer comment cela se passe. Je pourrais dire : en réalité, nous percevons les choses comme si nous regardions un film au cinéma ou à la télévision et nous nous laissons complètement emporter par toutes les associations qui surgissent. Ou comme dans un rêve nocturne. Puis nous réalisons qu'il ne s'agit que d'un film, d'un rêve. Cela nous permet de voir clairement comment les choses sont réellement.

Ces pratiquants se souviennent pendant la journée que tout est illusoire, puis ils imaginent voir leur expérience réelle sur un écran ou à la télévision. Ils prennent une distance intérieure similaire par rapport à leur expérience, comme s'ils regardaient tranquillement un film à la télévision ou les informations, comme quelque chose qui n'existe pas vraiment.

C'est une énorme erreur. Si tu fais cela, tu peux traverser la rue dans ta scène filmée et te faire renverser. Car dans un film, tu ne peux pas te faire renverser. La cause et l'effet ne sont pas actifs, cela se passe simplement, comme dans un rêve la nuit. Tout le monde se réveille de ses rêves nocturnes, quelle que soit la gravité de l'accident dans le rêve. Si nous projetons maintenant sur un écran la situation que nous partageons tous ensemble, si nous regardons le film où vous êtes tous assis devant moi et me regardez gentiment... Mais cette situation attend quelque chose de moi, elle demande une interaction. Ce n'est pas simplement un film, c'est une interaction qui se déroule dans la vie réelle.

Nous ne comprenons pas encore tout ce qui se passe dans cette interaction, ce qui se reflète dans mon propre esprit et déclenche des réactions supplémentaires qui ne sont pas contenues dans cette situation. C'est le vrai film. Il s'agit donc de comprendre le film *supplémentaire*, de comprendre tout ce que nous contribuons à créer pendant que la genèse conditionnelle se déroule. Il est vraiment important de comprendre cela. C'est génial comme Dakpo Tashi Namgyal nous sert cela sur un plateau d'argent.

Il convient de dissiper ces trois conceptions erronées sur la nature illusoire dans la post-méditation.

Nous aimerions maintenant savoir comment cela se passe réellement.

D'une manière générale, nous utilisons le terme « illusoire » lorsque la nature de l'être, le Dharmatā ou encore la conscience universelle, est décrite comme illusoire...

C'est lorsque l'on nous fait comprendre que tous les mots, tout ce que nous expérimentons – y compris la nature de l'être, l'expérience de l'éveil, c'est-à-dire la conscience universelle d'un bouddha – est illusoire, semblable à une illusion. Il n'y a rien à saisir. C'est simplement une autre façon de dire que l'éveil est également de nature vide, tout comme la nature de l'être – et pas seulement « également », car la nature de l'être est *naturellement* de nature vide. Il n'y a rien de tangible qui existe réellement. Tu ne peux pas saisir l'éveil. C'est lorsque le terme « illusoire » est appliqué à ce qui est le plus fin et le plus subtil à réaliser. Mais normalement, « illusoire » se réfère à ce qui suit.

... lorsque les entités, les formes – c'est-à-dire les choses, les sons, etc., tout ce qui est perceptible **– sont déclarées illusoires.**

C'est la référence normale : tout ce que nos sens perçoivent et ce que nous construisons à partir de cela comme monde intérieur. Non pas *le fait que* nous soyons assis ici et que nous soyons ensemble dans cette pièce, mais *la façon dont* nous percevons cette pièce, *dont* nous nous percevons les uns les autres. C'est notre film personnel. Un Bouddha perçoit également ce qui existe conditionnellement. Un Bouddha entrerait ici et dirait bonjour, peut-être même souhaiterait-il de joyeuses Pâques. Tout comme nous. Mais l'expérience intérieure d'un

Bouddha serait d'une simplicité et d'un naturel tels qu'il n'y aurait rien de superflu. Il n'y aurait pas d'histoire personnelle : l'inquiétude d'être dans le groupe, la joie d'être dans le groupe, le fait de connaître quelqu'un ou de ne pas le connaître, l'attachement et le rejet, etc. C'est libre, libre de toute complication. C'est vraiment là où cela mène.

Le premier exemple – qui concerne la vraie nature de l'être et la conscience totale de l'éveil – **signifie que même si nous disons que la nature de l'être et la conscience totale existent en tant que telles, il n'y a pas,** dans la perception des gens normaux**, au niveau conventionnel, de perception de la nature de l'être ou de ce qu'on appellerait la conscience totale.**

Ce sont des concepts qui ont été introduits, bien que les êtres humains ordinaires n'en fassent pas l'expérience.

Dans le second cas, il s'agit du fait que les choses dont tout le monde prétend qu'elles existent ont en réalité cette nature intangible et illusoire.

Lorsque nous parlons de l'expérience de l'éveil comme étant illusoire, nous parlons de quelque chose que personne ne connaît réellement et nous disons que cela n'a pas de substance, que c'est illusoire, alors que dans le second cas, nous parlons de quelque chose que tout le monde connaît. Tout le monde pense que c'est ainsi. Cela est également de nature intangible et illusoire. C'est l'usage normal de ce terme.

Ces expériences n'existent pas avec une nature propre – avec une essence propre –**, bien qu'elles apparaissent constamment –** se manifestent constamment.

Les expériences de notre coexistence apparaissent continuellement, ainsi que toutes nos conventions. Tout le monde s'accorde à dire – c'est notre base humaine – que nous avons par exemple ici un objet dans la main, où se trouvent manifestement des fleurs dans un vase avec de l'eau. C'est ce que nous appelons l'apparence conventionnelle. Personne ne conteste qu'il y ait ici quelque chose que je peux prendre dans ma main, que nous pouvons voir, que nous pouvons sentir. Ce n'est pas cela qui importe. Mais ce que cela déclenche en termes de sécurité supposée et le fait que nous soyons complètement immergés dans ce monde où se trouve ce bouquet de fleurs : c'est cela, le film. Que nous prenions conscience que tout ce que je sais du bouquet de fleurs est dans mon esprit, que c'est ma vision personnelle des choses, même si je la partage en partie avec d'autres. C'est un peu différent : tu le vois un peu différemment, ton bouquet de fleurs est déjà vu sous un autre angle, ce n'est pas du tout le même.

Il s'agit de se rendre compte de cela. Je ne peux l'expliquer que de manière intellectuelle. C'est la préparation, se rendre compte de cela, et ensuite, il s'agit de le ressentir *directement* pendant que nous le vivons. En ce moment même, le tournage est en cours, la création est en cours, en ce moment même, pendant que je vous regarde, ma perception personnelle se forme. Le point essentiel est de ne plus s'accrocher à cette perception personnelle comme à une réalité contraignante. Il faut toujours percevoir comment les processus de création se déroulent. En ce moment même, les *saṁskāras,* les forces créatrices, sont actives. En ce moment même, elles créent notre monde, et ce monde n'est partagé par personne d'autre. Personne d'autre ne vit actuellement le même monde que moi. C'est pourquoi je ne peux pas dire que c'est une réalité, quelque chose qui existe et qui est perceptible de manière contraignante pour les autres. Même dans notre propre esprit, ce monde qui se forme actuellement n'existe pas, même pour un instant, de manière immobile, de sorte que l'on puisse le considérer comme existant à l'arrêt. Cela n'existe pas. C'est ce que l'on entend par illusoire.

Méditation[11]

Nous nous préparons maintenant à la méditation —— Nous sommes déjà en méditation. —— Tout à fait présents et complètement détendus. —— Nous n'avons rien à changer à l'expérience présente. C'est précisément l'expérience présente qui est la pratique. —— Nous ressentons pleinement, avec tout notre corps, avec tout notre être, ce que c'est que d'être ici, maintenant. Cette acceptation est si totale qu'il n'y a pas d'emprise. Ainsi, accepter, c'est en même temps laisser aller. Toujours maintenant, l'expérience présente. ——— Petite pause vivifiante, afin que vous ne dériviez pas et que vous puissiez renouer avec la fraîcheur. Sortez des petites niches et des bulles dans lesquelles vous vous êtes installés. —— Si vous vous étirez et bougez maintenant, vous remarquerez qu'il se passe quelque chose, quelque chose dans votre conscience, votre perception, quelque chose de très agréable, quelque chose de frais. Si nous continuons à méditer : qu'en est-il de cette fraîcheur ? Est-elle là ? Continue-t-elle, disparaît-elle à nouveau ? Observez cela. —— Il est particulièrement utile de ne pas laisser votre corps se figer, c'est-à-dire de ne pas bloquer vos articulations, votre colonne vertébrale, mais de rester mobile, tout comme votre esprit. Il ne s'agit pas de bouger, mais de rester mobile. Cela signifie, par exemple, que les mouvements respiratoires déclenchent de petits mouvements de la colonne vertébrale, des épaules, du bassin, afin qu'ils ne soient pas bloqués. ——— Comment ressentez-vous cette fine mobilité ? Ou le léger souffle d'air sur vos joues ? —— Comment est-ce de ressentir sans vous accrocher, sans saisir ? ————

2.6 Remarques sur la naissance de la compréhension[12]

Ces enseignements sur le Mahāmudrā traitent des processus de connaissance, de l'émergence de la compréhension. Il se peut que vous attendiez cette émergence de la compréhension : « Ça devrait arriver, ce serait bien. » N'attendez pas en vain. Ce n'est pas qu'elle ne se développe pas, mais elle se développe différemment de ce que vous pensez : parce qu'elle n'a rien à voir avec la pensée. Dans ces phases où nous sommes assis, pleinement éveillés, chacun d'entre nous ressent en fait une intuition, un sentiment de légèreté et d'insouciance. Cette intuition de la légèreté de l'être est la compréhension qui germe. C'est de cela qu'il s'agit.

La prise de conscience ne signifie pas que nous comprenons vraiment quelque chose, mais que ce qui est difficile disparaît. La réalisation est la fin du *dukkha*, la fin du stress. Tout ce qui est difficile, tout ce qui rend la vie compliquée d'une manière ou d'une autre disparaît. C'est ce que nous expérimentons lorsque nous sommes pleinement présents. C'est de cela qu'il s'agit. Le signe que la connaissance apparaît est que nous sommes de plus en plus certains, de plus en plus sûrs que c'est ainsi. La confiance croissante qui devient une certitude est le signe que nous reconnaissons à quel point il est simple et naturel d'être ainsi.

L'être tel qu'il est, ce *Tathātā* attribué aux *Tathāgatas*, les bouddhas, est très simple. C'est l'absence de complications. N'attendez donc pas que de grandes révélations vous illuminent, mais prenez ce qui est tout à fait normal et naturel comme chemin vers la compréhension. La compréhension n'a une chance que si nous sommes aussi éveillés que nous l'avons été par moments jusqu'à présent. Cette expérience éveillée, sans la compliquer : c'est là que cela se passe.

---

[11] *Audio 2-04*
[12] *Audio 2-05*

2.7 Reconnaître tous les phénomènes comme des illusions[13]

Nous étions à la page 346. Nous sommes dans le chapitre qui explique : qu'est-ce qui est illusoire ? Que signifie « prendre conscience de la nature illusoire, trompeuse et illusoire des apparences » ? Nous avons déjà reçu l'explication. Elle est maintenant étayée par deux citations.

Les versets qui résument les prajñāpāramitā disent :

Reconnais les cinq skandhas – les cinq agrégats – **comme illusoires. Mais ne prends pas les illusions pour une chose et les skandhas pour une autre.**

Vous ne savez probablement pas tous immédiatement ce que signifie *skandhas*. Le terme « agrégats », ou *skandha* (amas, quelque chose de composite), décrit notre expérience, tous nos processus de perception y sont décrits. Je vais maintenant répéter brièvement les *cinq skandhas* afin que vous vous en souveniez.

Explications sur les « cinq skandhas »

Le premier est appelé « formes ». Il s'agit des « perceptions des formes », de *toutes* les perceptions des sens, en particulier des cinq sens externes : les formes visibles, les formes auditives, les formes olfactives, les formes gustatives et les contenus physiquement perceptibles. C'est la première chose, c'est la matière première de notre existence, ce que nous percevons à travers nos sens sous forme de différentes impressions. Dans la langue allemande, nous utilisons plutôt le terme « impressions » à la place de « formes ».

Vient ensuite un premier traitement. Nous appelons cela des **« sensations »,** la perception de ce que nous percevons – comme agréable, désagréable ou ni l'un ni l'autre. Ce qui est agréable maintenant peut devenir désagréable simplement parce que l'intensité augmente. Par exemple, le son de ce bol chantant est agréable pour la plupart des gens, mais si nous augmentons le volume, il devient désagréable pour la plupart d'entre nous. Ce n'est pas que les sensations aient *en* elles-mêmes une qualité agréable ou désagréable. Nous sommes actuellement en train de percevoir et de ressentir. Se pourrait-il qu'une évaluation ait déjà surgi : léger, désagréable, agréable ou rien du tout, ni l'un ni l'autre, neutre ?

Nous pouvons également pratiquer directement **le troisième skandha**, **la « discrimination ».** Nous ne distinguons pas seulement les perceptions comme agréables ou désagréables, il s'agit d'une distinction émotionnelle, sentimentale. Nous distinguons actuellement les sons que nous entendons. Cela se traduit pour nous par des mots, des phrases et du contenu. C'est la « discrimination », le troisième skandha.

Le quatrième skandha, la quatrième manière dont nous évoluons dans la vie, **est la « formation ».** Nous formons notre perception. Il s'agit tout d'abord des forces qui dirigent notre attention dans une direction ou une autre. Plus vers l'ouïe, plus vers le toucher, puis, au sein de ce que nous entendons, vers certains mots par exemple. Nous percevons de manière sélective. Notre sélection est déjà une création. Plus nous nous intéressons à quelque chose, plus les forces créatrices affluent vers le domaine qui nous intéresse le plus. Ce que nous aimons, ce à quoi nous nous attachons, suscite un grand intérêt, et ce que nous n'aimons pas, ce que nous rejetons, suscite également un grand intérêt, à l'inverse. Nous nous occupons de cela de manière très intensive.

Selon le cas, ce sont des forces créatrices bénéfiques ou néfastes qui sont à l'œuvre. Ce sont les « créations » bénéfiques et néfastes. Certaines sont indéfinies : le sommeil, par exemple, peut être bénéfique ou néfaste. Le regret peut être bénéfique ou néfaste. Certains facteurs ne peuvent être clairement classés. Mais tous font partie de la création.

[13]Ibid., p. 346-347 – Audio 2-07

La somme de ces quatre éléments nous fait vivre des états de conscience en constante évolution. Des états de conscience qui sont façonnés par les perceptions visuelles, auditives, gustatives, olfactives et corporelles, auxquelles s'ajoute le traitement mental. Cela donne pour le présent, l'expérience du présent, une infinité de possibilités de vivre le présent avec toutes les créations. Ce sont les différents états de conscience.

C'est ce qu'on appelle les cinq skandhas. Le Bouddha a donné l'explication des cinq facteurs de l'existence et a dit : chacun de ces domaines est à nouveau composé d'une multitude de forces qui agissent. La perception des impressions sensorielles n'est pas *un* type de perception, il existe de nombreuses modifications dans la perception, de nombreuses modifications dans la sensation, de nombreuses modifications dans la distinction, sans parler du façonnement. Tout est extrêmement individuel, ce qui conduit à d'innombrables états de conscience et expériences conscientes différents.

C'est ce que le Bouddha voulait montrer à celui qui lui posait la question dans son premier enseignement : « Ce que tu considères comme un « moi », ce que tu considères comme ta personne – je perçois, je ressens, je vois les choses ainsi, je les vis ainsi – n'est que la somme d'innombrables processus. Tout cela est composé, c'est une interaction de nombreuses forces, en constante évolution – et c'est ce que nous appelons « moi ». Ce processus dynamique est le « moi ». Tu peux maintenant décider toi-même s'il existe un moi ou non. Mais si tu y regardes de plus près, tu comprendras qu'il s'agit d'un processus extrêmement dynamique que nous appelons « moi ».

Cette dernière citation dit à ce sujet : « Regarde attentivement ce que la perception dualiste te présente comme une expérience donnée. » Par exemple, l'expérience du Titisee le dimanche de Pâques. On ne sait pas d'où viennent ces millions de touristes. Le Titisee est ainsi. Pour quelqu'un qui s'éloigne un peu vers la droite ou vers la gauche, le Titisee est peut-être un lac complètement silencieux. Je viens de vivre cela, cela existe. On peut aussi vivre les foules de touristes dans un silence intérieur, ou pas. Il existe d'innombrables possibilités. Notre image du monde est tout simplement assez illusoire, car elle n'a aucune pertinence pour quelqu'un d'autre. Cela nous rend assez modestes : ma vision du monde est assez illusoire, elle n'est valable que pour un court instant, elle est telle qu'elle est en ce moment, c'est l'expérience qui se crée actuellement.

Les cinq skandhas – chacun individuellement et dans leur interaction – créent un film merveilleux. C'est notre monde. C'est ce que l'on entend par « illusoire ».

Il n'est pas nécessaire d'importer d'abord la nature illusoire dans les skandhas. Ils ne sont pas d'abord tout à fait réels et concrets, puis illusoires à cause d'un processus de conscience subordonné. C'est la deuxième phrase de la citation. Non, ils sont déjà illusoires avant que nous nous en rendions compte, mais nous croyons à l'illusion et la considérons comme réelle et indispensable.

Si ma compagne ne croit pas ma vision du monde, nous nous disputons, c'est aussi simple que cela. Parce que je suis convaincu que mon illusion n'est pas une illusion, mais que son illusion est une illusion. Mais nous avons rarement compris que nous sommes tous les deux dans une illusion.

Nous essayons toujours de nous mettre d'accord sur ce qui est « réel ». L'enseignement du Dharma dit : abandonnez. Vous ne trouverez pas de réalité sur laquelle vous pourrez vous mettre d'accord. Vous pouvez seulement vous mettre d'accord sur une illusion commune. Il en a toujours été ainsi, même il y a 2500 ans. Cela n'a rien à voir avec notre monde moderne. C'est simplement la façon dont nous percevons et dont notre perception évolue constamment.

Ce résumé du Prajñāpāramitā Sūtra s signifie que nous devons reconnaître les cinq skandhas comme étant illusoires et ne pas penser que l'illusion et les skandhas peuvent être séparés. C'est toujours une qualité des

skandhas de créer des impressions temporaires que l'habitant samsarique de la terre prend pour une réalité. C'est ainsi.

Continuons avec le Samādhirāja-Sūtra du Bouddha :

> **Tout comme les illusions sensorielles et les lieux des gandharvas –** une forme d'êtres invisibles **–, tout comme les illusions et les rêves, toutes les caractéristiques que tu perçois sont vides d'essence, de nature véritable. Reconnais tous les phénomènes** – tout ce qui est perceptible, tout ce qui peut être expérimenté **– de cette manière.**

Tout comme les mirages, les imaginations, les reflets dans un miroir, etc., tout comme les lieux illusoires des êtres spirituels, tout comme les illusions et les rêves tout à fait banals, reconnais tout dans sa nature similaire ou identique.

Mais il y a une différence, et nous devons toujours la garder à l'esprit. Ce qui se passe ici, par exemple, ou si vous me donnez une tape sur la tête : cela se produit réellement. Ce n'est pas que cela n'existe pas. Ce n'est pas une illusion dans le sens où ce ne serait qu'une imagination. Il y a une cause et un effet. Mais dès le départ, *chacun* vit cela différemment. Il n'y a pas de réalité fixe dans ce processus de cause à effet. Il y a déjà des pratiquants qui se sont éveillés grâce à une chaussure ou une sandale sur la tête. Vous connaissez ces histoires. On ne peut jamais savoir ce qui est vécu dans ces cas-là. Contrairement au rêve, où il n'y a pas d'effet sur le monde extérieur, ici, ce que nous faisons a déjà des effets. Néanmoins, comme dans un rêve, ce qui se reflète est tout à fait individuel.

Pour les bodhisattvas élevés, il existe un domaine supplémentaire dans lequel même ce monde concret, que nous percevons de manière tout à fait fiable comme une succession de causes et d'effets, est étonnamment influençable. J'aimerais rencontrer quelqu'un qui possède des pouvoirs miraculeux. Dans notre monastère, le jeune Karmapa a pris un grand couteau de cuisine et a simplement fait un nœud avec. Ce genre de chose existe. C'est une extension supplémentaire de ce que nous appelons la réalité illusoire. Mais cela n'a pas beaucoup d'importance pour la libération.

Je mentionne cela uniquement par souci d'exhaustivité, afin que nous sachions que même les lois supposées de la nature ont un niveau plus profond où elles peuvent être utilisées et mises en œuvre différemment. Ce n'est pas le sujet de ce cours et ce n'est pas ce dont il est question ici. Sinon, je devrais passer à travers les murs devant vous, ce que je ne peux malheureusement pas faire. La femme de Marpa se plaignait à lui qu'il venait toujours directement vers elle à travers le mur et lui disait : « Utilise donc la porte, tu apparais toujours soudainement devant moi. Passe par la porte comme tout le monde. »

Il existe de nombreuses histoires de ce genre. Lorsque Rechungpa était plein de doutes, Milarepa lui a montré comment non seulement traverser des rochers, mais aussi comment entrer à moitié dans un rocher tout en gardant le haut du corps à l'extérieur. Ou comment il s'est retrouvé dans une petite corne de yack, etc. Rechungpa était déjà très avancé et était subtilement fier. Milarepa a alors disparu dans une corne de yack et a dit : « Tu ne veux pas entrer ? » Mais son orgueil l'empêchait d'entrer, même s'il avait beaucoup de pouvoirs. Il existe de nombreuses histoires de ce genre. C'est amusant d'en entendre parler de temps en temps, mais ce n'est qu'un sujet secondaire. Revenons maintenant au sujet principal, à ce qui rend vraiment libre.

Bien que de nombreux exemples d'illusions soient enseignés, j'aimerais en utiliser un ici qui est facile à comprendre. Les chevaux et les éléphants créés par magie par les magiciens n'ont jamais eu l'essence, la nature profonde des chevaux ou des éléphants. Ces chevaux et ces éléphants n'existent pas vraiment.

Je ne comprends pas pourquoi Dakpo Tashi Namgyal choisit cet exemple. C'est à peu près le plus difficile à imaginer pour nous. Qui parmi nous a déjà vu un magicien faire apparaître des chevaux et des éléphants devant nos yeux ? Il y en a peut-être qui sortent des poulets de leur manche. Nous avons déjà atteint ce niveau. Cela

devait être monnaie courante à l'époque. Mais je peux vous dire qu'aujourd'hui, nous pouvons très bien utiliser les films et la télévision.

Cela suffit pour expliquer ce que nous voulons dire. Par exemple, un chien aboie à la télévision et votre chien aboie en retour. S'il y a un gros plan sur un chat ou un chien avec le son correspondant, nos animaux ne font pas encore la différence et réagissent. Ils ne savent pas que c'est une illusion. C'est pareil pour nous. Quand un film raconte une histoire d'amour ou un drame, nous vibrons avec les personnages, nous avons peur et nous espérons – et nous voulons absolument voir la suite.

En ce qui concerne la perception de ce qui apparaît, il n'y a aucune différence entre le public dont la vision est déformée par la puissance de substances – quelque chose qu'ils ont ingéré **–, les mantras et les magiciens eux-mêmes.**

Pour les deux, tant pour les spectateurs que pour celui qui a réalisé le film, le contenu du film apparaît.

Les chevaux et les éléphants apparaissent, tout comme les chiens qui aboient. **Mais la compréhension est différente. Le premier groupe, les spectateurs non informés qui voient une telle illusion** – prenons l'exemple d'un hologramme en trois dimensions projeté dans la pièce – **croit que cela existe.** C'est exactement la même chose avec la magie. On a l'impression que c'est vraiment là.

Mais ceux qui produisent cela ne croient pas qu'il y ait vraiment quelque chose, car ils comprennent les mécanismes – les astuces **– qui ont conduit à cette illusion.**

C'est relativement facile à comprendre si vous regardez ce que font la publicité ou la propagande : utilisation habile des formes, des couleurs, des sons, des mots, des contenus, leur combinaison – quelles ambiances, quelles réalités sont créées. On peut très rapidement créer, générer, faire naître des opinions, des points de vue, des idées si les auditeurs, les spectateurs ne voient pas les astuces utilisées pour construire cette réalité.

Nous avons suffisamment d'expérience en matière de propagande, nous en faisons l'expérience en permanence. La publicité ne vit que de cela. Elle est tellement transparente, mais pourtant, ça marche. Des besoins sont créés – soudain, on a le sentiment d'avoir besoin de quelque chose. Des peurs sont créées – soudain, on a le sentiment que l'ennemi est là.

La manipulation habile est de la magie, c'est l'utilisation des impressions sensorielles pour créer des réalités supposées qui déterminent le vote pour l'un ou l'autre candidat. En France, on essaie actuellement de créer un climat qui favorise l'un ou l'autre camp. Nous pouvons observer clairement comment fonctionne cette manipulation de l'opinion, cette création d'illusions.

C'est ainsi que nous fonctionnons – et nous en profitons. La façon dont nous nous présentons lorsque nous sortons, lorsque nous voulons faire bonne impression ou, à l'inverse, lorsque nous voulons montrer notre désintérêt. Nous savons exactement comment créer des impressions. Nous en profitons, chacun à sa manière. Nous modifions notre langage, nous omettons certains mots, nous en utilisons d'autres pour créer certaines illusions. Nous sommes tous assez bien formés à cela, mais pas autant que la plupart de ceux qui se hissent à des postes de pouvoir.

C'est tellement important. Il ne s'agit pas seulement des éléphants et des chevaux que l'on voit dans un cirque. Il s'agit des éléphants et des chevaux qui font actuellement rage en Ukraine. De toutes les réalités qui nous sont créées : il s'agit d'éléphants géants comme le coronavirus et autres, qui courent à travers le monde et nous plongent dans une panique plus que nécessaire. Il s'agit constamment de tigres, de lions et d'éléphants. Il est important que nous examinions cela de très près : où dans les skandhas la création a-t-elle lieu, où la saisie a-t-elle lieu, de sorte que des phénomènes conditionnés se condensent à tel point que certaines réactions émotionnelles apparaissent. C'est toujours le cas. C'est ainsi que nous fonctionnons.

Soyez-en conscients dans chaque processus. Chaque fois qu'il y a des interactions, des sentiments de « c'est vraiment maintenant » surgissent – et je remarque que j'ai une réalité différente de celle des personnes qui se trouvent avec moi dans la même situation. Elles vivent cela différemment. Puis il y a le conflit entre ces réalités, le conflit entre les camps, comment est-il perçu ?

Dans la pratique, il s'agit de se détacher autant que possible des évaluations, de la conceptualisation, de la création inutile par les émotions. Il faut laisser de côté tout ce qui est exagéré, tout ce qui complique les choses, et être aussi ouvert que possible pour voir ce qui se passe. Quelles sont les relations de cause à effet ? De quoi s'agit-il réellement ? Il faut y plonger ses antennes sensibles.

Ainsi, la misère politique profonde n'est en réalité qu'un problème de malhonnêteté de toutes parts, un manque de sincérité – qui a toujours existé, mais qui est bien sûr très facile à observer depuis quelques décennies. Personne dans ce jeu n'est vraiment sincère. Cela rend la situation opaque pour nous. Nous ne savons pas du tout quelle affirmation est vraie et laquelle est fausse. Il faut toujours garder l'esprit ouvert. Être ouvert, cela signifie ne pas tout croire, mais au fond, ne rien croire. Ne rien croire et observer ce qui s'est réellement passé, ce qui peut être prouvé.

C'est ainsi que les éveillés abordent le monde. Sur le plan émotionnel, ils savent que ce que les gens leur disent, c'est ce qu'ils aiment se dire à eux-mêmes et à leur entourage, et ce qu'ils sont prêts à voir. Au fond, je ne peux croire en l'autre que pour sa nature de Bouddha. Je peux faire confiance aux qualités de l'esprit. Mais partout où des voiles émotionnels entrent en jeu, je sais qu'il faut faire attention, car cela peut tout aussi bien basculer dans l'autre sens. Il y a maintenant de l'enthousiasme, de l'attachement et de l'engouement, mais cela peut tout aussi bien se transformer en rejet, en critique, voire en haine.

Ce sont là des voiles auxquels il ne faut pas se laisser prendre. L'important est d'atteindre la nature de Bouddha. C'est cela qui est décisif. À ce niveau de profondeur, il faut comprendre que les skandhas, toutes les formes et perceptions dualistes, sont illusoires. On ne peut pas s'y fier.

Revenons donc aux éléphants et aux chevaux. **Ils sont perçus différemment par ceux qui comprennent les astuces et ceux qui ne les comprennent pas. Lorsque nous faisons l'expérience des conditions ordinaires** – ce que le monde nous offre – **et que nous ne comprenons pas ces processus, nous sommes des personnes ordinaires. Mais si nous comprenons les processus créatifs à l'œuvre dans notre propre esprit et la manière dont les autres sont également en train de projeter leur propre réalité, alors nous nous en libérons –** nous nous libérons de cette illusion – **et nous savons que ce qui nous est présenté comme la réalité, le monde qui nous est décrit –** celui que les autres veulent nous faire croire **– n'a jamais existé d'aucune manière.**

Nous le savons, tandis que nous écoutons les autres avec compassion et leur disons oui, c'est exactement cela, et c'est difficile et c'est plein de souffrance, et nous savons que c'est plein de souffrance et que c'est difficile et – que c'est le produit de leur propre esprit. La personne qui nous confie sa souffrance ou sa joie est elle-même active à 100 % dans la création de ce monde. Nous le savons, nous le comprenons et nous aidons à ne pas s'empêtrer davantage dans l'illusion, mais à se réveiller progressivement et à réaliser : voici les leviers. Je peux façonner les choses de manière plus salutaire et je peux aussi cesser d'essayer de manipuler le monde et me détendre profondément dans l'être. C'est là que se trouve la fin de l'illusion.

C'est la véritable compréhension du jeu magique de notre monde plein de joies et de souffrances. Se rendre compte que tout est façonné, que la somme de toutes les créations donne la somme de toutes les souffrances et de toutes les joies. Nous pouvons désormais agir de manière plus bénéfique. Guendune Rinpoché disait toujours que nous pouvons transformer ce rêve en un rêve bénéfique, puis que nous devons encore nous réveiller de ce rêve. C'est lorsque nous ne sommes plus dans l'illusion qu'il faut agir de manière bénéfique, mais

nous réalisons alors qu'il n'y a rien à faire, qu'il suffit de se détendre dans la nature de l'être. Et alors, tout va bien.

Revenons au ***Samādhirāja Sūtra,*** le Sūtra du « roi des samādhi » :

« Les magiciens font apparaître des formes – formes signifiant ici : ils permettent le mouvement de l'esprit, ils stimulent certaines formes de mouvement de l'esprit chez les spectateurs, ils influencent les processus de perception par lesquels ceux-ci regardent et écoutent – **et créent divers chevaux, éléphants, chars et autres. Ceux-ci apparaissent –** aux spectateurs **– bien qu'ils n'existent pas du tout. Reconnais tous les phénomènes de cette manière.**

Méditation

Profitons de ce moment pour méditer brièvement, pour ressentir brièvement ce que cela fait. La solution aux questions qui vous préoccupent peut-être actuellement est très simple. Elle réside toujours dans le présent. La solution ne réside pas dans une meilleure réflexion, mais dans le fait de ressentir maintenant : qu'est-ce qui reste, qu'est-ce qui est, si je ne crée rien artificiellement ?

2.8 La solution est toujours le présent[14]

Je souhaiterais vivement que vous notiez cela intérieurement ou même extérieurement :

La solution pour découvrir ce qui est illusion et ce qui n'est pas illusion, c'est toujours le présent. Que reste-t-il quand on ne crée plus rien artificiellement ?

C'est extrêmement important. C'est là que se trouve la solution à tout ce qui nous rend si malheureux et nous préoccupe tant. ...

Il ne s'agit pas de déterminer quelle vision du monde, quelle vision des problèmes est la meilleure, la plus vraie, la plus proche de la réalité. Ce n'est pas cela. Il s'agit de comprendre que seule ce qui reste est réel. Tout le reste n'est qu'un processus temporaire. On le perçoit parfois ainsi, parfois autrement. Seul ce qui reste est fiable. Le reste n'est que notre expérience fluctuante. Parfois, nous voyons les choses ainsi, parfois autrement, puis nous nous souvenons de quelque chose, puis cela prend une autre forme. Nous sommes constamment en train de créer et, comme cela change constamment, cela ne peut jamais prétendre être *réel* au sens *d'exister*.

Qu'est-ce donc qui est immuable, ce qui est toujours là ? Nous n'en prenons conscience que lorsque nous plongeons dans *le présent*. Refaisons cela. Que se passe-t-il lorsqu'il n'y a plus de création supplémentaire ? – ___

Je vais le dire autrement. Lorsque nous nous détendons ainsi, que nous lâchons prise, que nous ne faisons plus rien, nous entrons dans une expérience – je peux le vérifier après coup – où nous n'avons plus d'âge. C'est une expérience dans laquelle notre esprit n'a ni vingt ni quatre-vingts ans, c'est simplement une expérience immédiate. Dans cette expérience, nous ne sommes ni homme ni femme. Dans cette expérience, nous ne sommes ni allemand, ni français, ni russe, ni quoi que ce soit d'autre. Nous sommes simplement ainsi. ...

Lorsque les constructions reprennent, lorsque nos points de référence redeviennent actifs, nous avons à nouveau une histoire, nous avons à nouveau des problèmes, nous pensons à une éventuelle récession, nous avons peur de la guerre, nous nous réjouissons de la prochaine rencontre, nous traversons une crise relationnelle...

---

[14] *Audio 2-09*

Dès que nous réintégrons la dynamique, la construction conceptuelle et non conceptuelle, nous redevenons quelqu'un, avec notre monde personnel. Lorsque nous abandonnons à nouveau et que nous nous demandons : « Comment est-ce, en fait, lorsque je n'interviens pas du tout, lorsque les choses sont simplement telles qu'elles sont ? » ——— Nous faisons alors l'expérience que personne ne médite réellement. Il n'y a personne de spécial, il n'y a plus le sentiment d'être quelqu'un de spécial. Nous plongeons dans l'être tel qu'il est, qui est toujours la nature fondamentale de notre expérience. Il est toujours accessible, peu importe l'heure du jour ou de la nuit, peu importe l'âge, peu importe la culture. Il est le même pour nous tous. C'est pourquoi le Bouddha l'a appelé « le fiable », « l'inconditionné ».

Elle ne change pas soudainement en raison de conditions ou de facteurs variables. Elle est toujours ainsi. Elle est fiable. Nous ne dirions pas qu'elle a une substance, qu'elle est une chose, mais qu'elle est la nature fondamentale et fiable de notre être. Ceux qui sont familiarisés avec cela et qui peuvent entrer et sortir à volonté des constructions des formations finissent par le comprendre clairement : chaque fois que nous entrons, des mondes apparaissent, nous créons des mondes dans notre esprit. Ces mondes se dissolvent dès que nous cessons de les construire et que nous sommes simplement.

Où en sommes-nous dans les explications du Mahāmudrā ? Ces pratiquants sont capables de maintenir éveillée l'expérience de l'être tel qu'il est, de l'être totalement simple, dans leur interaction avec le monde. La conscience de la nature insaisissable et illusoire de tous les phénomènes reste éveillée pendant qu'ils évoluent dans les formations.

Le Bouddha répondait toujours aux questions. Les sūtras sont toujours des réponses à des questions. Le canon pali, ainsi que le canon Mahāyāna, sont des réponses à des questions. Le Bouddha et tout être pleinement éveillé entend les questions, les préoccupations qui proviennent du monde des illusions, comprend ce qui est dit et répond dans un langage approprié, avec des termes que cette personne et son auditoire peuvent comprendre, et façonne la compréhension, l'expérience, de manière à ce que des solutions émergent, que les nœuds, les attachements, les enchevêtrements se dissolvent.

C'est le processus de l'activité illusoire des êtres éveillés dans ce monde. Ils ne sont pas empêtrés, pris dans ces illusions. Ils contribuent à la dissolution de ces illusions. Ce faisant, ils s'engagent dans les créations de ce monde sans s'y empêtrer. C'est pourquoi on parle aussi de « *skandhas* purs ». On dit d'un Bouddha que les skandhas ont été purifiés. Cela signifie que tous ces processus – percevoir, ressentir, distinguer, façonner et toutes les expériences conscientes qui en résultent – sont tous libres de toute croyance en la réalité, libres de toute dualité, libres de toute séparation. Ce sont les « *skandhas* purs ». Ce passage du livre traite précisément de la manière dont ces cinq processus, les cinq *skandhas*, sont purifiés, libérés de leur nature illusoire par la conscience. C'est le sujet de ce chapitre.

2.9 Comment la réalisation post-méditative se manifeste comme illusoire[15]

Nous arrivons maintenant au deuxième aspect : **Comment la réalisation post-méditative se manifeste comme illusoire. Si nous considérons cela de manière générale, cette compréhension doit se manifester à travers notre conscience sensorielle qui perçoit les différentes apparences.**

Si nous considérons cela de manière très générale, cette compréhension doit se manifester à travers notre conscience sensorielle qui perçoit les différentes apparences : la conscience auditive, la conscience visuelle, la conscience corporelle, etc., les six formes des sens, y compris la conscience interne, pensante. Cette conscience

[15] Ibid., p. 347-348 – Audio 2-10

mentale – que nous appelons notre « sixième champ sensoriel », avec sa capacité de compréhension – participe à cette connaissance en percevant la nature vide et insaisissable de ces expériences. Il est clair que celles-ci doivent interagir.

Lorsque nous regardons dans cette salle ou que vous regardez l'écran sur Zoom, notre conscience visuelle est impliquée, mais la conscience visuelle ne donne pas encore de sens. La conscience visuelle – cela dépend où nous fixons la limite – va au maximum jusqu'à nous permettre de voir en trois dimensions. Cela signifie que les informations provenant des deux yeux, des deux rétines, sont combinées pour former une image tridimensionnelle. La perception de la profondeur, de la distance à laquelle se trouve un objet, de la distance qui nous sépare d'un objet, sont déjà des processus d'apprentissage.

Ce sont des processus d'expérience qui, chez un bébé par exemple, ne sont pas encore arrivés à maturité. Ce n'est qu'avec le temps que nous acquérons la capacité d'estimer les distances en entendant des sons, de dire, sur la base de ce que nous entendons ou voyons, qu'il s'agit d'un hélicoptère, d'un homme, d'une femme, d'un âne et non d'un cheval. Ces distinctions relèvent sans aucun doute du sixième sens. Cela n'a plus rien à voir avec la conscience visuelle. C'est le pouvoir de discrimination de la conscience mentale.

Lorsque nous voyons intérieurement, *les yeux fermés*, un bateau à vapeur qui vrombit sur le grand lac Titisee, par exemple, cela relève uniquement du sixième sens. Le sens visuel n'intervient pas du tout. C'est simplement le sixième sens. Il s'agit donc déjà de l'image, du souvenir de quelque chose que nous venons d'entendre ou de voir. Si nous regardons maintenant dans la salle ou sur l'écran, par exemple, nous le percevons, nous fermons les yeux et le laissons réapparaître intérieurement. Ce qui apparaît alors intérieurement n'est plus la conscience visuelle. Il s'agit de la conscience mentale, d'une image purement mentale. C'est déjà une base.

La perception à travers les différents canaux sensoriels, associée à la conscience mentale dans laquelle ces perceptions sont traitées, agit dans la reconnaissance de la nature vide, intangible ou illusoire de toutes les apparences. C'est ce que vient de dire cette phrase.

D'un point de vue général, c'est exactement ainsi. Pour reprendre l'analogie :

les magiciens perçoivent les chevaux et les éléphants qu'ils ont créés avec leur sens visuel et savent, grâce à leur sens mental – la conscience mentale **–, que ces apparences n'existent pas réellement.**

Nous faisons exactement la même chose lorsque nous regardons la télévision, par exemple. Notre sens visuel perçoit les apparences changeantes à l'écran, elles sont traitées par le sens mental et c'est le sens mental qui sait : ce que je vois là, ce n'est qu'un écran, cela ne se passe pas dans mon appartement. Nous le savons. Mais nous ne le savons pas grâce à notre sens visuel, mais grâce à notre sens mental qui traite l'information.

Cette connaissance de la nature des choses est déterminante pour la compréhension. Elle doit interagir avec l'apparition des perceptions dans les sens. Vous savez à quel point ces deux aspects sont étroitement liés. Dès que nous voyons, entendons ou ressentons quelque chose, il y a déjà une conscience, une compréhension de ce que nous percevons. Nous le remarquons. Cette prise de conscience de ce qui se passe est déjà dans le sens mental. C'est là aussi que se trouve la connaissance de la nature des phénomènes.

On appelle cela la « conscience discriminante ». La « conscience discriminante » est un aspect de la « conscience intemporelle » qui nous permet de percevoir et d'être en même temps conscient de la nature véritable de ce qui est perçu.

Lorsque ces deux éléments se rejoignent, les magiciens – ou les personnes comme nous qui voient à travers l'illusion – **sont certains que les images qui apparaissent, telles que des chevaux, des éléphants, etc., ne sont que des illusions** – elles ne se produisent pas réellement à cet instant précis.

Ainsi, toutes les images qui ne sont pas retransmises en direct, tous les films que nous voyons, ne se déroulent pas quelque part en ce moment, mais nous avons seulement l'impression que cela se passe maintenant. Mais cela s'est déjà produit depuis longtemps. Cela a été enregistré à un moment donné. Savoir cela, comprendre que nous ne sommes pas là maintenant, que dans la réalité actuelle, il s'agit d'une construction artificielle, telle est la tâche du pratiquant. Il faut sans cesse prendre conscience que ce qui se forme à cet instant précis, c'est cette perception conditionnée qui crée mon monde personnel.

Il en va de même pour les yogis et les yoginis dans la réalisation post-méditative, où toutes les pensées – les mouvements de l'esprit qui appartiennent aux différentes conditions, avec les impressions sensorielles, les formes, l' , les sons, etc. **– toutes ces impressions sensorielles qui se manifestent de manière indéniable, surgissent en raison de causes et de conditions.**

La lumière et la présence des personnes, ainsi que la façon dont elles sont assises, réunissent en ce moment même les conditions nécessaires à ce que nous pouvons voir dans la salle ou sur l'écran. Nous le savons, c'est la compréhension fondamentale au niveau relatif. Tout ce que nous percevons est conditionné. Notre intellect peut le comprendre.

Si nous gardons cela à l'esprit – ici, avec le *« light touch of mindfulness »*, avec la légère touche de conscience – **avec la légère conscience, grâce à l'expérience que nous avons acquise dans la méditation**... Il est important, dans un premier temps, de développer dans la méditation – comme nous l'avons fait précédemment – une sensation de la manière dont, dans l'état fondamental où nous ne faisons rien, les formations surgissent, où nous pouvons créer quelque chose. Grâce à l'expérience acquise en méditation... **nous sommes maintenant conscients, dans l'activité, qu'un tel processus de création illusoire est en train de se dérouler –** c'est cette légère conscience post-méditation. **Ainsi, comme en méditation, nous reconnaissons à nouveau que tous les mouvements mentaux, toutes les apparences, sont en même temps vides.**

Apparents et vides à la fois, sans essence, c'est ce qui est apparu simultanément. Ce qui apparaît s'accompagne toujours de sa nature insaisissable. Les deux sont toujours indissociables.

Nous devons d'abord en faire l'expérience à plusieurs reprises pendant la méditation afin de pouvoir ensuite l'intégrer dans la post-méditation, c'est-à-dire dans l'activité. En réalité, nous n'y apportons rien. Dans la post-méditation, nous pouvons nous détendre dans ce que nous avons déjà expérimenté. Cela apparaît comme une certitude qui nous accompagne, si nous le permettons et ne nous y accrochons pas trop. Il s'agit alors d'une conscience légère qui accompagne toutes nos actions et interactions, de sorte qu'il n'y a pas de fixation dans ces interactions. Nous avons appris cela dans la méditation et cela nous accompagne maintenant.

Ainsi, tous les mouvements de l'esprit, toutes les apparences sont reconnues comme vides, vides de toute substance ou essence qui les maintiendrait stables pour toujours. Les perceptions sensorielles et la conscience de leur vraie nature doivent se rejoindre pendant que nous percevons.

Pendant que nous percevons, la conscience de la vraie nature de cette perception est présente. Lorsque ces deux éléments se rejoignent, nous parlons de réalisation dans la post-méditation, de la nature illusoire de toutes les créations.

Nous savons bien sûr que la réalisation elle-même est illusoire, elle aussi est insaisissable. Cette connaissance, cette compréhension, n'est pas quelque chose de tangible. C'est la compréhension dynamique de la nature insaisissable de toutes les apparences.

Saraha, le chasseur, dit à ce sujet :

> **Lorsque tu examines des objets –** l'objet de tes perceptions **–, tu verras qu'ils sont exempts des trois points de référence :** aucune essence à laquelle s'accrocher, aucun noyau

> essentiel, aucune caractéristique réelle à définir**. C'est pourquoi ils sont comme des rêves et des illusions. Ils *ne* sont *pas* réels. Si tu es libre de tout attachement, ils apportent de la joie, pas de la tristesse. Tout comme les perceptions illusoires créées par un magicien.**

Je dois vous expliquer cela un peu plus en détail. Lorsque nous sommes libres de toute saisie, libres de tout attachement après toutes nos expériences, celles-ci ne nous causent aucune souffrance, car il n'y a pas d'attachement. Au contraire, elles nous apportent de la joie, car elles sont l'expression du dynamisme de notre esprit. Elles sont le jeu créatif de notre esprit. Elles sont fondamentalement le Saṃbhogakāya, le corps de joie, le dynamisme qui se manifeste sans cesse dans toute sa fraîcheur. Ainsi, les apparences, l'expérience pour un être éveillé ne sont pas fatigantes, , mais une expérience de vivacité, de fraîcheur, d'un dynamisme créateur. C'est ce que l'on entend ici : joie, pas de tristesse, pas *de dukkha,* pas de souffrance.

Saraha dit également :

> **Toutes les apparences –** il parle ici des apparences visuelles **– et tous les sons sont comme des illusions, comme des tromperies ou des reflets dans un miroir. Ils n'ont pas de caractéristiques réelles. Celui qui perçoit –** la personne qui perçoit **– ces illusions est lui-même l'esprit –** l'esprit lui-même **–, l'espace.**

Ce qui est illusoire, c'est que tout ce qui est perçu n'a aucune *caractéristique permanente*. Prenons à nouveau l'exemple du sens visuel. Visuelle signifie toujours : le jeu des couleurs. Au départ, on ne voit pas encore les formes. Les formes sont une performance du sens visuel, du sens subordonné, qui traite et filtre les différentes différences de couleurs – ce que nous appelons aujourd'hui les pixels – pour en faire des formes. Ce n'est qu'à travers la vision bidimensionnelle et l'expérience que l'on perçoit alors certains contours comme des formes. Il ne s'agit pas de la vision primaire de la rétine. Les formes sont d'abord simplement des couleurs. Ces couleurs changent constamment en fonction de la lumière et disparaissent même complètement lorsque la lumière s'éteint. Tout est alors noir. Il n'y a rien qui reste définitivement tel quel.

C'est encore plus évident avec les sons. Les sons, y compris le langage – sur lequel nous travaillons actuellement – sont simplement des ondes sonores. Il s'agit d'air en mouvement qui met notre tympan en vibration, puis envoie des ondes à l'oreille interne via une petite chaîne d'os, où de fines fibres nerveuses différencient ces différentes vibrations. Vient ensuite le processus d'apprentissage qui consiste à distinguer ces différentes ondes sonores, ces modèles, jusqu'à la distinction très fine des sons que nous appelons langage, voire des *différentes* langues humaines.

Ce sont là les processus secondaires. Dans ces ondes sonores, tout comme dans les ondes lumineuses, il n'y a rien de stable. Une onde lumineuse ne s'arrête pas soudainement, elle est en mouvement constant. Une onde sonore ne s'arrête pas soudainement, elle ne peut être entendue que *parce* qu'elle se déplace, parce qu'elle fait toujours une différence entre avant et après. C'est pourquoi nous pouvons entendre les sons.

C'est une explication facilement compréhensible pour l'esprit de ce que l'on entend ici par « illusion ». Voir, entendre, goûter, sentir, toucher – nous le savons aujourd'hui – ce sont des mouvements, des ondes. Ce sont par exemple des potentiels nerveux, des ondes de dépolarisation qui se propagent et se différencient ensuite – de la pure dynamique, rien de stable.

C'est ce que l'on entend quand on dit qu'il n'y a pas de caractéristiques fixes. Il n'y a rien qui soit toujours identique. Où que nous posions notre regard, quoi que nous entendions : ce qui semble stable se révèle, à y regarder de plus près, être pure dynamique. L'illusion de la stabilité s'est dissipée et a laissé place à une compréhension, à une expérience de la dynamique – une expérience du changement, de l'impermanence. C'est ce que l'on entend par nature illusoire.

Il en va de même pour la personne qui perçoit, pour le sujet, le *JE*. Nous ressentons régulièrement qui est en train de méditer, de percevoir, de voir et d'entendre, et nous ne percevons qu'un renforcement puis un affaiblissement de l'égocentrisme. Parfois, il disparaît complètement, puis il revient, puis l'observation reprend, puis s'affaiblit à nouveau. Nous ne trouvons pas de sujet stable, d'observateur stable. Cette illusion est également dissipée.

Tout cela sont des mots qui sont naturellement enregistrés par l'intellect. Il s'agit de faire l'expérience directe. Lorsque cette expérience est directe, cela se manifeste par le fait que nous ne nous accrochons plus aux expériences et que nous ne nous considérons plus comme importants, comme réellement existants. C'est ainsi que cela se manifeste, et c'est indubitable.

Pour cultiver la conscience de la vacuité, de la nature vide, qui, dans la post-méditation, conduit à l'expérience, à la réalisation, comme étant illusoire, nous avons besoin avant tout de la certitude dans notre reconnaissance immédiate de la nature inhérente de l'esprit – comment cette conscience qui accompagne tout est, dans sa vraie nature, sans essence.

C'est la première chose dont nous avons besoin, c'est la base pour reconnaître que l'esprit n'a pas de substance, pour le dire simplement. Ce qui comprend maintenant n'a pas de substance, c'est également dynamique. Ainsi, le processus qui comprend en ce moment même est une expérience compréhensive, de nature dynamique. C'est la première chose dont nous avons besoin.

C'est pourquoi il est important que nous nous efforcions intensément de reconnaître la nature de l'esprit dans la méditation.

Il ne s'agit pas de commencer la pratique par l'activité. La pratique commence dans la méditation. On ne peut parler d'intégration dans la vie quotidienne que lorsqu'il y a déjà une prise de conscience, avant cela, il n'y a pas d'intégration. L'intégration est un objectif, mais rien ne peut être intégré si la compréhension n'est pas apparue et n'est pas devenue stable dans la méditation. Avant cela, toute intégration de l'activité dans la voie de la pratique n'est qu'un vœu pieux. Ce que nous intégrons, c'est notre motivation à toujours agir avec la Bodhicitta relative. Mais intégrer la Bodhicitta *ultime* dans notre activité signifie voir réellement la nature vide des expériences sensorielles qui se produisent en ce moment même, y compris toutes les productions mentales du sixième sens, dans leur vraie nature.

Méditation guidée – simplement être[16]

Laissez cela agir en vous. Prenez à nouveau un moment pour méditer, simplement être, ne rien faire... Être tout simplement ———

Lorsque vous réactivez lentement vos sens, conservez cette simple existence. Regardez avec les yeux de cette simple existence, écoutez avec les oreilles de cette simple existence ———

Maintenant, imaginez que vous récitez un mantra – silencieusement, intérieurement, par exemple OṂ MAṄI PADME HUṀ – laissez le mantra couler dans cet état d'être simple, en pleine conscience de la nature dynamique de tout être. ——

[16] *Audio 2-11*

Maintenant, ajoutez un peu de voix... OṂ MAṄI PADME HUṂ, OṂ MAṄI PADME HUṂ... continuez à rester très ouvert et large... OṂ MAṄI PADME HUṂ... Comme si vous imaginiez que le doux OṂ MAṄI PADME HUṂ DEVIENT par exemple un OṂ MAṄI PADME HUṂ chanté et que soudain quelqu'un entre dans la pièce et qu'au lieu de dire OṂ MAṄI PADME HUṂ , vous dites simplement : « Oui, volontiers, j'arrive tout de suite » ou … OṂ MAṄI PADME HUṂ, OṂ MAṄI PADME HUṂ …

Peu importe, la communication s'est faite avec la même aisance et dans la conscience de la nature illusoire de l'être, de la nature vide du son et de la communication, de celui qui entend et de celui qui voit, OṂ MAṄI PADME HUṂ...

C'est la transition de la méditation vers une activité très douce qui s'intensifie jusqu'à ce que nous soyons vraiment dans la communication. Lorsque nous nous perdons dans la communication, nous faisons une petite pause. ... Puis nous parlons à nouveau, puis nous faisons une nouvelle pause. ... Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus aucune différence entre parler, écouter ou faire une pause. Tout s'est mélangé, tout a le même goût – ce goût unique : comme un magicien qui joue avec les situations et ne les réifie pas, qui les aborde de manière ludique.

Nous sommes alors des magiciens de la Bodhicitta, des sorciers de la Bodhicitta. Nous laissons la Bodhicitta s'écouler. L'amour et la compassion sont le moteur de la communication, et la sagesse – la compréhension de la vraie nature de ce qui se passe – est la qualité, le « comment » de la communication.

2.10 Enseignements supplémentaires sur la réalisation post-méditative[17]

Il est également important que nous nous efforcions de cultiver la vraie nature de l'émergence simultanée des pensées et des apparences dans la post-méditation – dans la réalisation post-méditative.

C'est ce que nous venons de faire. Nous avons maintenu, dans une certaine activité, la conscience de la nature insaisissable de ce qui se forme. Nous avons ainsi cultivé la conscience de la nature vide à la fois dans la méditation silencieuse, dans la méditation légèrement activée, puis dans la forme d'existence plus fortement activée.

Vous intégreriez cela dans tous les domaines de votre être. Par exemple, lorsque vous conduisez ou effectuez d'autres actions répétitives – ce sont les plus faciles –, vous maintiendriez cette douce conscience de la nature illusoire. Puis, dans les moments plus intenses de l'activité – lorsque des échanges, des conversations ont lieu, que vous devez prendre des décisions –, vous feriez régulièrement des pauses afin de reprendre l'activité en cours avec un peu moins d'emprise. Une pause, puis l'activité reprend. Ces pauses sont à peine perceptibles, voire imperceptibles pour les autres. Vous les faites par exemple pendant que les autres parlent. Il s'agit toujours de revenir à la simplicité, puis de continuer aussi simplement que possible.

Nous n'avons pas besoin de nous soucier de l'apparition des phénomènes eux-mêmes, **nous n'avons pas besoin de les cultiver. Il n'y a rien à faire, car l'apparition et la perception de nos pensées et phénomènes habituels se produisent naturellement, grâce à l'interdépendance des causes et des effets, et parce que nous y sommes déjà habitués**.

La perception, l'expérience se produisent naturellement pour chacun d'entre nous. L'important est que nous prenions conscience de la nature vide de ce que nous percevons de toute façon. C'est cela qu'il faut cultiver.

[17] Ibid., p. 348 – Audio 2-12

Mais certains d'entre nous, qui pratiquons la méditation, tombons dans une fixation quelque peu excessive sur la vacuité, la nature vide des choses. **Ils vont alors si loin** – **et** là, on retrouve la touche nihiliste – **qu'ils nient même l'interdépendance des actions**, c'est-à-dire de ce qui est en train de se former, et **de leurs effets, et affirment que cela n'existe pas.** Ils retombent ainsi dans un autre extrême. **Ce sont les grands nihilistes. C'est toujours inapproprié,** cela bloque le chemin de l'éveil. **Eux,** et eux seuls**, doivent vraiment entraîner leur conscience au fait que toute forme d'action, d'interaction dans le monde a des effets. Ils doivent délibérément diriger leur regard vers cela.**

Pour nous qui sommes assis ici dans cette salle, cela semble tout à fait évident : chaque petit changement dans notre façon de penser, de parler et d'être physiquement, dans nos actions physiques, a des répercussions. Il s'agit donc maintenant pour nous de ne pas objectiver ce processus. C'est tout.

En bref, il est essentiel que nous prenions conscience que les actions ont toujours et infailliblement des conséquences, et que nous associons cette prise de conscience à la certitude, à la conviction profonde de la nature vide de ces causes et effets – la connaissance que tous les phénomènes sont dépourvus de substance, d'essence.

Cela est décrit comme une « source d'émerveillement » dans le « Commentaire sur la Bodhicitta » :

Ceux qui comprennent que les phénomènes sont vides et qui se soucient également des actions et de leurs effets sont plus merveilleux que merveilleux, plus étonnants qu'étonnants.

Ce commentaire veut dire par là que trouver dans ce monde une personne qui est *pleinement* consciente de la manière dont tout a des effets – comment, au niveau relatif, les causes et les effets, l'interdépendance, agissent constamment – et qui s'engage dans cette voie tout en étant consciente que tout cela est vide de nature, sans essence, illusoire, est quelque chose de merveilleux, trouver de tels êtres vivants. Ce sont les grands maîtres de la création illusoire pour le bien de tous les êtres vivants. C'est la manifestation d'une Bodhicitta complètement intégrée, où le relatif et l'absolu ne font plus aucune différence.

Chantons ensemble une dédicace illusoire pour toute la compréhension illusoire qui a eu lieu dans nos moi illusoires. C'est en étant conscient de la nature vide des choses que l'on peut le mieux se dédier, toujours en étant conscient de la cause et de l'effet.

Signification du passage central de la prière de dédicace : « **... que je suive l'exemple des bodhisattvas et que je me consacre avec une sagesse semblable à celle du héros Manjusri et tout comme Samantabhadra** ».

Cette partie centrale décrit exactement ce dont nous venons de parler. Se consacrer avec une sagesse telle que celle de Manjusri signifie être pleinement conscient que personne ne dédie, que les actions bénéfiques dont les effets sont consacrés sont vides, illusoires par nature, et que les êtres vivants auxquels elles sont consacrées n'ont pas non plus d'essence, mais sont eux aussi des processus dynamiques.

C'est ainsi que Mañjuśrī et Samantabhadra dédient. Samantabhadra a en plus la qualité de dédier *sans cesse*, de sorte que la dédicace se poursuit même après que nous ayons cessé de consacrer : c'est la « dédicase intemporelle ». C'est le sens du passage central de la prière de dédicace.

Jour 3

3.1 Brève explication du refuge[18]

Je voudrais dire quelques mots sur le refuge. Nous prenons toujours refuge dans ce qui est le but ultime, dans ce qui est le chemin et dans ce que sont les aides sur le chemin. C'est un principe universel. Nous appelons cet objectif, si l'on peut parler ainsi, Bouddha ou l'éveil, bodhi. L'éveil ne se trouve nulle part ailleurs que dans notre propre esprit. C'est clair, l'éveil se trouve dans notre propre cœur. Je touche ma poitrine, mais il n'est pas là non plus. Dans ce processus de perception dont nous avons déjà parlé hier, ce que nous appelons l'éveil est une manière d'être : être complètement libre, sans attachement, sans intention, en résonance totale, en harmonie totale avec l'univers entier. Nous appelons cela « l'unité de la compassion et de la sagesse ».

Le refuge, c'est la reconnaissance complète de la nature de l'esprit, devenir un avec notre nature de bouddha inhérente. C'est le but : s'éveiller véritablement à cette liberté. Être libre de tous les voiles et être libre d'agir véritablement sans restriction pour le bien de tous les êtres vivants, c'est-à-dire laisser toutes les qualités se déployer pour le bien de tous.

Nous prenons refuge dans le Dharma. Le Dharma, ce sont aussi les enseignements que nous partageons entre nous, c'est le trésor de sagesse accumulé par l'humanité, qui se transmet de génération en génération. Ces trésors qui nous sont transmis – comme ici dans le livre de Dakpo Tashi Namgyal – ne deviennent un refuge intérieur que si nous les mettons en pratique et les réalisons. Nous appelons cela le « Dharma de la réalisation », par opposition au « Dharma des mots ». En partageant cet enseignement, nous grandissons constamment dans le refuge. Nous grandissons dans ce qui est réellement important : nous nous fondons dans la nature de l'esprit. Nous écoutons le « Dharma des mots », nous cultivons le « Dharma de la réalisation » et nous nous laissons aider dans cette démarche.

Les grands aides sont les grands maîtres tels que Matchig Labdreun, les Karmapas, Milarepa ou, à commencer par Bouddha Śākyamūni, les hommes et les femmes qui ont suivi ses traces. Il y a aussi ceux qui n'ont pas d'étiquette bouddhiste, mais qui font également partie du refuge – tout simplement tous ceux qui sont véritablement éveillés. Ce sont les aides sur le chemin, c'est le véritable Saṅgha. Pour être Saṅgha, il est important de connaître le chemin. Sinon, nous ne pouvons pas aider les autres à suivre le chemin. Les Saṅgha sont donc ceux qui connaissent déjà le chemin et peuvent nous aider à le suivre.

C'est cela le refuge, et c'est exactement ce que nous pratiquons lorsque nous étudions un livre aussi épais. Nous sommes alors fondamentalement en chemin vers le refuge. Nous sommes constamment dans l'éveil, nous entendons parler de ce qu'est le chemin. Le Dharma se dévoile à nous, et les Saṅgha sont les enseignants cités ici, ceux qui nous enseignent cela. Nous nous engageons dans cette voie. C'est l'orientation intérieure.

Maintenant, nous allons à nouveau pratiquer le refuge. Cela signifie que nous retournons dans ce livre, qui est un refuge. C'est le « Dharma des mots ». Nous avançons intérieurement vers le « Dharma de la réalisation » par la contemplation et la méditation.

[18] Ibid., p. 348-349 – Audio 3-03

3.2 Comment la réalisation post-méditative se manifeste comme illusoire - Partie 1[19]

Nous commençons aujourd'hui tout en bas de la page 348, dernière phrase.

Dans la continuité de la citation d'hier, il est merveilleux, extraordinaire, de trouver des pratiquants qui connaissent la nature vide des apparences et qui utilisent cette compréhension pour s'engager très finement dans l'action dans ce monde, en tenant compte des conséquences de nos actions. Ils s'engagent au niveau relatif – le niveau conventionnel de l'action dans ce monde – tout en comprenant pleinement la nature réelle de l'existence.

Dans le prolongement de cela, certains érudits expliquent que le fait d'être libre d'un noyau essentiel **–** d'une nature ou d'une essence propre aux phénomènes – **est également appelé liberté de toutes les complications –** ou **de** toutes les pensées supplémentaires superflues**.**

En bref : « simplicité ». J'ai toujours souligné que l'éveil signifie en réalité abandonner tout ce qui est inutile. L'inutile est ce qui complique notre expérience. Ce sont ces *tröpa* en tibétain ou *prapañca* en sanskrit. Les boucles supplémentaires, les activités supplémentaires interprétatives, associatives, nominatives et fixatrices de notre esprit qui nous conduisent à nous retrouver dans un monde d'illusions. S'en libérer est le chemin de l'éveil pour arriver à vivre pleinement l'expérience telle qu'elle est.

Cela implique également de renoncer à s'accrocher aux concepts. Dans certains passages du Dharma, nous parlons de « véritable nature », comme c'est souvent le cas dans ces enseignements sur la « nature de l'esprit », mais une telle « véritable nature » ou « essence véritable » en tant que chose tangible est introuvable. Nous prenons refuge dans l'éveil, mais essayez donc de trouver l'éveil. Ce n'est pas une chose, un objet dans lequel nous prenons refuge. C'est important. Ce sont ces « choses supplémentaires » où nous transformons soudainement quelque chose de provisoire, des mots, des concepts, en fixations et nous retombons dans une illusion. C'est alors une « illusion du Dharma » – l'illusion des concepts du Dharma. Il faut s'en libérer.

Ces érudits appellent « vacuité spatiale » ou « nature vide spatiale **» le fait d'être libre de tous les mouvements mentaux inutiles. Ils expliquent également que, bien que les phénomènes soient vides de nature ou d'essence, ils se manifestent sous forme de formes, de sons et autres. Ils appellent cette manifestation « vacuité semblable à une illusion » –** la nature illusoire et vide. **Sur cette base, il est courant aujourd'hui de parler d'équilibre méditatif semblable à l'espace** – de méditation semblable à l'espace – **et de post-méditation illusoire** – de réalisation illusoire dans la post-méditation.

Pour résumer un peu tout cela : lors de la méditation dans le Mahāmudrā, l'aspect vaste, semblable à l'espace, est mis en avant. Lorsque cette conscience vaste et spacieuse, dans laquelle tout apparaît et disparaît, se poursuit dans l'activité, dans la post-méditation, alors il y a le goût de l'illusoire, car dans la post-méditation, c'est-à-dire dans l'activité, nous devons nous orienter : par exemple, lorsque nous nous levons, allons chercher un café, allons aux toilettes, etc. Nous avons de nombreuses impressions sensorielles auxquelles nous devons prêter attention. Nous le faisons avec cette conscience de même espace, où nous remarquons que toutes ces impressions sensorielles *apparaissent, disparaissent, apparaissent, disparaissent, apparaissent, disparaissent...* sans aucune substance. C'est l'aspect illusoire, semblable à un rêve.

Dans certains textes, l'équilibre méditatif non conceptuel est également décrit par l'expression « conscience intemporelle au-delà du monde ». Ici, on parle de *«transcendent wisdom*». Il s'agit de la conscience intemporelle non dualiste qui se trouve au-delà du monde. C'est ainsi que la méditation est souvent décrite.

[19] Ibid., p. 348-351 – Audio 3-03, 10:13

L'expérience illusoire de la post-méditation est alors décrite par le terme « conscience intemporelle dans le monde ».

Pour ceux qui suivent le livre en anglais : il ne s'agit pas ici de « sagesse *mondaine* ». Ce n'est pas soudainement une affaire *mondaine*, mais c'est la conscience intemporelle qui se met en relation avec le monde. Ce n'est donc pas soudainement dualiste ou de nature inférieure. Ce n'est pas « mondain » (seul au monde) dans le sens où l'on se retrouve soudainement pris dans le Saṃsāra. C'est une erreur de traduction.

Dans les deux cas, nous avons affaire à *yeshe*, à la conscience intemporelle, à la sagesse véritable, et dans la méditation – c'est-à-dire dans le fait de demeurer dans l'être tel qu'il est, sans concepts – cette conscience intemporelle ne se connecte pas spécifiquement aux impressions sensorielles et n'interagit pas, mais repose simplement en elle-même.

Lorsque le même pratiquant s'engage dans l'activité, cette conscience intemporelle entre en relation avec toutes les impressions sensorielles de ce monde. Par exemple, les questions des élèves au Bouddha ou à quelqu'un comme le Karmapa. Cela interagit, mais sans pour autant être moins une conscience intemporelle. C'est simplement une autre façon de se manifester.

La question habituelle serait : que *pouvons-nous* en faire ? Hier, lors d'une méditation guidée, je vous ai d'abord demandé de vous détendre complètement, de lâcher prise, d'arriver dans l'être et, sans rien, d'expérimenter l'état d'esprit le plus naturel possible. Puis nous avons progressivement invité un peu plus d'activité : perception sensorielle, ouverture des yeux, sons, puis silence intérieur, récitation de mantras, un petit mouvement, puis même récitation audible de mantras. Nous sommes passés lentement de la présence spatiale dans l'être, sans rien faire, à l'activité. Vous remarquez alors que l'accent se déplace. Lorsque nous ne faisons rien, que nous n'interagissons avec rien, le sentiment d'espace domine, et lorsque nous commençons à agir et à interagir, cette conscience que les choses apparaissent comme dans un rêve – clairement perceptibles, mais sans substance – passe au premier plan.

En fait, les deux sont liés au fait que dans toutes ces formes d'existence, la conscience de la nature vide et insaisissable de tous les phénomènes est active. Quand il n'y a rien à faire, la conscience repose en elle-même. Et quand il y a quelque chose à faire, elle interagit dans la conscience de la nature vide avec ce qui se présente dans la situation. C'est toujours le même esprit, ce ne sont pas deux « esprits » différents dont nous avons besoin pour méditer ou être actifs.

Vous vous demandez peut-être pourquoi cela est expliqué de manière aussi détaillée, mais c'était un point important dans la discussion sur l'enseignement bouddhiste : comment est-il possible d'entrer en relation avec le monde de l'illusion – y compris avec des individus complètement voilés – sans succomber soi-même à l'illusion ? Sans s'empêtrer dans les nombreuses opinions, points de vue, concepts, arguments pour et contre des personnes qui nous entourent. Est-il possible pour un Bouddha de rester totalement libre, sans attachement, ou faut-il un certain attachement pour communiquer avec des personnes très attachées, par exemple ? La question est la suivante : puis-je utiliser un langage dualiste qui, né de la dualité, utilise des concepts figés, sans tomber moi-même dans l'emprise et la fixation ?

La réponse est donnée aujourd'hui, cette question n'est plus ouverte. Nous pouvons par exemple utiliser le mot « je » – incarnation même de l'identification – de manière ludique, sans tomber dans l'identification. Nous pouvons également utiliser le mot « tu » sans objectiver notre interlocuteur, sans dire : « Tu es une étoile fixe dans ma vie, tu es toujours comme ça... » Cette illusion.

Dakpo Tashi Namgyal examine maintenant deux affirmations bien connues dans la lignée pratique (lignée Kagyu) :

1. **Soutenez l'esprit naturellement détendu, libre de toute artificialité** – ou libre de toute intention. « C*ontrivance* » : tout ce qui est une intervention artificielle et manipulatrice.
2. **Nourrissez –** soutenez **– l'esprit qui vit des expériences perturbantes sans le modifier –** sans rien changer.

Pour le dire en termes simples : il existe deux grands enseignements du Mahāmudrā. L'un est : laisser tout tel quel, sans créer artificiellement quoi que ce soit. L'autre est légèrement différent : « Ne manipulez rien, ne changez rien, il n'y a rien à faire, il n'y a rien à laisser. C'est simplement ainsi. »

Lorsque des personnes comme nous entendent des déclarations telles que « laissez l'esprit naturel », sans autre explication, nous avons tendance à laisser notre esprit agité tel quel, en espérant que l'éveil finira par venir, en laissant le cirque se dérouler sans intervenir, parce que nous avons entendu « n'intervenez pas, ne faites rien, ne manipulez pas ». Nous comprenons : laisser l'esprit tel qu'il est, le laisser être naturel. Avec cette incompréhension, nous pouvons pratiquer pendant des années, voire des décennies. Mais cela ne mènera pas à l'éveil.

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

Certains comprennent à tort qu'il s'agit de leur esprit ordinaire, agité par des conditions difficiles, et d'autres pensent qu'il s'agit de leur esprit confus, qui n'a aucune idée de la nature fondamentale de l'esprit. Ils laissent cet esprit agité ou voilé tel qu'il se présente, sans aucun changement. Il n'y a là aucune distinction entre les différentes phases du chemin, où il y a quelque chose à cultiver et quelque chose à abandonner. C'est pourquoi ces deux approches sont assez absurdes.

Encore une fois : si nous laissons simplement notre esprit avec tous les schémas de saisie qui sont actifs et tous les voiles, alors il tournera dans sa propre soupe karmique, il produira toujours la même salade, les mêmes attachements, rien ne changera. C'est simplement la voie libre pour les schémas. Laisser l'esprit *libre* signifie ici ne pas le laisser dans sa confusion habituelle, mais le détendre de manière à ce qu'il n'y ait pas d'attachement familier. Il y a donc quelque chose à faire – entre guillemets – il y a quelque chose à ne pas faire.

Ce qu'il faut faire, c'est toujours observer : y a-t-il actuellement une saisie ? La tâche consiste à observer sans cesse : où se trouve actuellement l'identification, ... où se trouve la saisie, où se trouve l'enchevêtrement, ... où se trouvent actuellement les voiles actifs, ... où se trouve actuellement un attachement subtil, par exemple à un état d'esprit morose, ... où l'esprit est-il actuellement subtilement agité par la saisie de contenus ? C'est ce qu'il faut remarquer.

Il s'agit ensuite de s'abstenir de tout ce qui conduit précisément à cela : ne pas continuer à nourrir ces schémas, apporter de la détente, laisser l'esprit se détendre de manière tout à fait naturelle, sans toute l'activité de ces schémas, sans toute cette saisie. C'est une manière correcte de comprendre cet enseignement.

Nous ne nous abandonnons donc pas à nos schémas pour leur laisser le champ libre, mais le lâcher-prise dont il est question ici consiste à *abandonner ces schémas* afin d'arriver à un état d'être naturel qui ne nous est pas encore familier – qui correspond aux rares moments beaux et totalement ouverts de notre existence.

La relaxation s'opère précisément *dans* les schémas – et non en laissant libre cours à ces derniers pour prendre le dessus. Ce sont précisément les schémas impulsifs et émotionnels qui cherchent à prendre le dessus et nous entraînent dans toutes sortes de rêveries, de projections, etc. qui sont détendus. C'est précisément cette impulsivité des réactions émotionnelles qui se détend, ce qui nous permet d'accéder à une véritable spontanéité, et non plus à la *prétendue* spontanéité de la réaction émotionnelle. Celle-ci est prévisible et n'a rien de spontané. La véritable spontanéité se manifestera là où aucun schéma n'est plus actif et où les réponses aux situations émergent d'une résonance authentique et sans voile.

Dakpo Tashi Namgyal veut ici nous dire comment continuer à cultiver l'esprit Mahāmudrā. Par exemple : je suis déjà un peu familiarisé avec la méditation Mahāmudrā. Je m'installe alors comme d'habitude dans cette pratique, en laissant simplement mon esprit être. Celui-ci vagabonde à travers les mondes normaux de l'attachement sans que rien ne se libère vraiment. Je peux ainsi passer mon temps de pratique chaque matin et chaque soir. C'est relativement détendu, mais cela ne mène nulle part.

Il faut alors faire attention à remarquer : ce n'est pas du tout le but. Lâche encore un peu plus, retourne là où tu es en train de penser à la soif, par exemple – cette auto-affirmation par la pensée. Détends-toi. Va encore plus profond. Comment est-ce maintenant, d'être vraiment, sans toutes ces complications ?

Il y a encore du travail à faire. Pour maintenir le Mahāmudrā, tout n'est pas spontané. Cela viendra plus tard. À partir du huitième niveau de bodhisattva, cela devient vraiment sans effort. Jusque-là, même les pratiquants du Mahāmudrā qui ont déjà atteint la réalisation ont besoin d'une certaine attention et d'une certaine précision pour se détacher encore et encore des schémas qui surgissent.

Lorsque nous serons prêts, lorsque nous aurons atteint le stade de notre développement **où nous aurons réalisé la nature fondamentale de l'esprit, son essence, sa vraie nature et ses caractéristiques intrinsèques, et que nous y serons vraiment stables, alors nous serons en mesure de prendre toutes les circonstances comme un chemin. Ce sont les occasions où nous pouvons prendre au pied de la lettre les déclarations faites, ne rien influencer, tout laisser simplement dans sa nature, car notre esprit demeure déjà stable dans cette reconnaissance. Il n'y a alors rien à cultiver ni à abandonner. Nous pouvons également maintenir cela lorsque des conditions difficiles, particulièrement éprouvantes, apparaissent.**

Dakpo Tashi Namgyal fait ici appel à notre sagesse discriminante pour savoir où nous en sommes sur le chemin, quand il est approprié de simplement laisser les choses telles qu'elles sont et quand ce n'est pas encore le cas.

Méditation[20]

Nous allons faire une petite méditation. La première instruction est de tout laisser tel quel. Installez-vous confortablement dans une posture qui vous permet d'avoir l'esprit clair. ...

Comme première instruction, il est très utile de se rappeler, par exemple, les « Six Dharmas » de Tilopa :

> **Ne pensez pas au passé, ne vous précipitez pas vers l'avenir, ne réfléchissez pas au présent, ne méditez pas, n'analysez pas, laissez votre esprit libre.**

Nous nous détachons ainsi de toute préoccupation concernant le passé, le présent et l'avenir... Le présent, l'expérience actuelle, est toujours perçu, mais sans commentaire. —— Tant que les enseignants nous le rappellent sans cesse, il est facile de rester dans un état d'être relativement naturel. Méditer ensemble en groupe aide également. —— Lorsque nous restons silencieux plus longtemps, les schémas commencent à s'activer en chacun de nous et produisent à nouveau des mouvements de l'esprit. —— Nous avons alors besoin de notre gourou intérieur, du maître intérieur qui le remarque et nous aide à lâcher prise à nouveau. —— Il nous aide à revenir pleinement dans l'être. ... Il nous dit des petites choses comme : pour être dans l'être, tu n'as pas besoin de relever les épaules, tu peux les détendre. Tu n'as pas besoin de faire d'effort avec tes mains, tes bras. ... Pour être naturel, tu n'as pas besoin de fermer les yeux. ———————— Plus le silence dure, plus les impressions sensorielles qui déclenchent quelque chose en nous, les pensées qui remontent de l'intérieur,

[20] Audio 3-04

sont fréquentes, et c'est là que nous avons besoin de notre gourou intérieur. —— Le gourou intérieur nous rappelle ce qui est essentiel : simplement être, ici et maintenant. ———

3.3 Le gourou Mahāmudrā[21]

Je pense que ce petit exercice a permis de clarifier les choses : Dakpo Tashi Namgyal a décrit qu'il est nécessaire d'activer le gourou Mahāmudrā en nous. Savoir de quoi il s'agit réellement, ce qu'est la distraction, quels sont nos schémas habituels qui nous mènent quelque part.

Les schémas ne sont pas toujours perceptibles sous forme de pensées. Ils sont parfois également perceptibles physiquement : une tension dans la nuque, dans le ventre, n'importe où. Il s'agit de tensions totalement inutiles qui ont à voir avec une attitude, celle de vouloir bien faire. Un schéma qui nous est très familier est la peur de mal faire. Notre gourou Mahāmudrā découvrira tout cela et nous aidera à nous détendre.

Vous pouvez imaginer qu'à mesure que vous vous familiarisez avec l'être naturel, la conscience discriminante que j'ai appelée Mahāmudrā-guru intervient de moins en moins. Il devient superflu de stimuler ce type de vigilance, la conscience de ce dont il s'agit réellement, car l'esprit repose de plus en plus longtemps, de plus en plus naturellement dans l'être, dans sa propre nature. C'est ce que l'on entend par poursuivre l'expérience du Mahāmudrā : en fin de compte, il n'y a plus rien à faire.

Nous commençons toujours par la bonne première instruction : lorsque je médite, laisser tout aller, permettre, laisser couler, laisser, laisser, laisser... se souvenir de ne rien faire. Lorsque la première relaxation, la première ouverture, fait place à la distraction, que les schémas recommencent, il faut alors faire quelque chose, dans le sens de « se souvenir ». C'est le célèbre mot *sati* en pali (*drenpa* en tibétain). Il s'agit de se souvenir de l'essence de la méditation, de ce dont il s'agit réellement.

3.4 Comment la réalisation post-méditative se révèle illusoire, partie 2[22]

Ce que Dakpo Tashi Namgyal nous explique ici dissipe fondamentalement la confusion qui consiste à penser qu'il y a une contradiction entre la manière de pratiquer le Mahāmudrā et les instructions relatives à la pratique normale, par exemple la pratique du Vipaśyanā. C'est simplement que l'intervention corrective légère – se souvenir de ce qui est essentiel – devient de moins en moins nécessaire. Au début, c'est exactement comme n'importe quelle autre méditation, même si nous disons que nous méditons dans la tradition Mahāmudrā.

Il faut faire preuve de soin et de conscience pour remarquer quand il y a distraction, quand il y a déviation – et quand je dois me rappeler de revenir. Cela prendra encore beaucoup de temps. Mais nous avons aussi en nous la capacité de savoir quand ce n'est pas nécessaire. Je ne vais donc pas être trop zélé et me rappeler et me corriger constamment quand ce n'est pas nécessaire. Nous savons quand l'esprit est réellement libre et détendu.

Écoutons Dakpo Tashi Namgyal, dernier paragraphe de la page 349 :

Il est également expliqué que si nous ne pouvons pas nous connecter directement à la clarté vive et précise **de la nature de l'esprit, comme un rocher qui pulvérise les os** – si nous n'avons pas cette clarté d'esprit qui dissout directement les illusions **–, alors nous devrions dissoudre toutes les stagnations** – toutes les impasses

[21] *Audio 3-05*

[22] *Ibid., p. 349-351 – Audio 3-06*

– **les expériences de joie et de clarté qui peuvent surgir occasionnellement, et continuer notre pratique** – continuer à cultiver – **en dissolvant l'humidité** – la viscosité – **des expériences.**

En fait, cela signifie que nous dissolvons tout saisir, tout attachement. Lorsque nous nous attardons sur des expériences méditatives de joie et de clarté où nous nous sentons totalement à l'aise, elles deviennent des impasses. Il faut que cela reste dynamique. Par *« expériences stagnantes »*, on entend ici que quelque chose devient l'objet d'une expérience, le déclencheur d'un attachement, d'un désir subtil de conserver cette expérience, et déjà le blocage commence, déjà nous ne sommes plus dans le flux. Il faut dissoudre cela immédiatement.

On me demande souvent : « Dois-je toujours dissoudre immédiatement toutes les expériences de joie et de clarté ? » Non. Il ne s'agit pas de dissoudre l'expérience de la joie, de la clarté et du non-pensée, mais notre *attachement* à celles-ci. Elles peuvent alors se poursuivre de manière dynamique, tout à fait naturelle. Ce n'est pas parce que nous dissolvons l'attachement que l'expérience se dissout. Elle peut continuer à se développer, peut-être même mieux qu'avant.

Nous sortons de l'impasse parce qu'il n'y a plus d'attachement restrictif. Ce qui veut s'épanouir peut s'épanouir. Il y a toujours un malentendu dans les instructions, comme si nous devions détruire les expériences heureuses. Non, elles ont le droit d'exister. Nous pouvons même en profiter. Mais nous devons d'abord apprendre à profiter sans nous attacher.

Comment puis-je par exemple profiter d'une bonne boisson, d'un bon repas, sans m'y accrocher ? Comment profiter de mon partenaire sans m'accrocher ? C'est peut-être là le grand art de la vie : s'ouvrir à la joie, la laisser venir sans ressentir le besoin de la prolonger, de la répéter, de la posséder, d'y avoir accès encore et encore. Toutes ces émotions sont des formes d'attachement qu'il faut dissoudre.

Nous pouvons toujours boire du café, écouter de la musique, profiter du soleil, même si nous l'avons déjà fait de nombreuses fois avec attachement. Ce n'est pas la faute du soleil, ni de la sensation de chaleur sur la peau. Il est important de comprendre cette différence. La méditation rend heureux, elle nous apporte une succession d'expériences joyeuses dans lesquelles nous aimerions nous attarder. C'est ce désir de s'attarder qu'il faut dissoudre, pas l'expérience.

Cet enseignement, qui consiste à dissoudre l'attachement, est donné parce que si nous continuons à nourrir notre esprit normalement confus, sans rien changer, de cette manière quelque peu naïve, nous ne laisserons jamais derrière nous les causes du Saṃsāra. Pour clarifier ce point, le vénérable fondateur de la lignée Drikung, Jigten Sumgön, a décrit cinq types différents de « ne pas changer » ou de pratique non artificielle :

La première forme consiste à ne pas changer notre confusion émotionnelle et nos processus mentaux dualistes. **C'est la voie qui nous fait errer sans cesse dans les trois domaines de l'existence du Saṃsāra**.

Ne rien faire lorsque nous sommes sous l'emprise des émotions et de la pensée dualiste est le moyen sûr de continuer à souffrir.

Ne rien changer lorsque des expériences exceptionnelles apparaissent dans la méditation est la cause de la naissance dans les royaumes supérieurs des dieux.

Ceux qui ont des expériences continues des quatre dhyânas et qui laissent simplement tel quel l'attachement subtil qui est encore actif renaîtront dans des domaines mentaux où un tel attachement subtil aux états méditatifs est une caractéristique typique. C'est ainsi qu'il en est là-bas. Cela non plus n'est manifestement pas une forme très excitante de non-action, de non-modification, de non-changement. Mais maintenant viennent ceux qui appartiennent à la voie de la libération.

Ne pas modifier la nature fondamentale de l'esprit – ne pas l'influencer – **c'est demeurer dans la base de Nirvāṇa.**

Nous pouvons ainsi plonger pleinement dans l'expérience de la paix non duelle. C'est probablement une référence aux expériences libératrices de ceux qui ne retournent pas dans le Saṃsāra pour aider les autres. Pour ceux qui reviennent, l'étape suivante est la suivante :

Ne pas influencer la qualité non duelle – l'inséparabilité – **du Saṃsāra et du Nirvāṇa, c'est réaliser l'unité sur la voie de la pratique du Mahāyāna.**

Mahāyāna signifie toujours bodhisattvas : ceux qui reviennent pour aider tous les êtres vivants, où qu'ils se trouvent. Ils ont besoin d'une conscience non distraite et non interventionniste de l'unité, de l'indivisibilité du Saṃsāra et du Nirvāṇa, afin que chaque expérience dans ce qu'on appelle le Saṃsāra puisse être en même temps une expérience de l'éveil. Cette conscience est nécessaire, sans rien y changer.

Enfin, ne pas influencer l'expérience au-delà de l'intellect – de l'esprit dualiste **– est le fruit ultime au-delà de la pratique –** au-delà de quelque chose qui reste à pratiquer. Ce sont les derniers niveaux du bodhisattva au-delà de l'apprentissage – **et c'est la source d'un bénéfice sans effort pour les autres dans une existence spontanée qui apparaît d'elle-même** – l'être spontané.

Cela décrit le niveau des bouddhas, complètement au-delà des intentions et des concepts et de la saisie dualiste, complètement libre de cela. Ne rien changer est le fruit ultime de la voie, où il n'y a plus rien à pratiquer, et devient ainsi la source d'un bienfait infini pour les autres dans une forme d'existence où tout apparaît spontanément de lui-même.

Il existe donc cinq façons de ne rien changer. Deux mènent à la renaissance dans le Saṃsāra et trois mènent à différentes expériences de libération. C'est là que notre sagesse discriminante est nécessaire : qu'est-ce qui est approprié pour moi ? Si je ne change rien à mon état d'esprit actuel, où vais-je atterrir ? Est-ce déjà la libération ? Oh, peut-être pas encore. Mais si j'ai le sentiment que oui, que cela ne pourrait pas être plus naturel, alors ne changeons rien, laissons les choses telles qu'elles sont. Chacun de nous peut faire l'expérience d'un état de détente totale. Lorsque cet état d'être se manifeste, qu'il n'y a plus aucune référence à soi, alors n'intervenons pas, laissons simplement faire. Tout le reste se déroulera alors de lui-même.

Nous pouvons maintenant nous demander : que signifient les expressions précédentes ? Par exemple, la première affirmation : « Cultivez l'esprit naturellement détendu, sans aucune artificialité ! » – sans aucune action intentionnelle.

Cette affirmation signifie que lorsque nous sommes conscients de la nature fondamentale de l'esprit, nous la maintenons de manière tout à fait naturelle, sans soumettre cette nature fondamentale à une volonté supplémentaire, à des tentatives artificielles ou à des modifications quelconques.

Nous ne changeons plus rien. C'est ce que cela signifie. Lorsque la nature fondamentale de l'esprit se manifeste, ne faites rien, laissez faire. Dans ma pratique, lorsque j'ai fait une expérience ouverte qui me donnait cette impression, j'ai en quelque sorte testé si c'était *vraiment* le cas en essayant de découvrir : « Oui, et maintenant ? Y a-t-il encore quelque chose à relâcher ? Peut-on être encore plus naturel ? Nous le sentons intérieurement et pouvons éventuellement lâcher prise, ou bien il n'y a effectivement plus rien à lâcher et le dernier doute disparaît alors. Vous remarquez que le fait même de se poser cette question est déjà l'expression d'une certaine tension. Celle-ci peut alors se relâcher et il ne reste plus qu'à avoir confiance en ce qui est. Personne ne médite plus, vous êtes arrivés.

L'expression « ne pas changer l'esprit qui fait face à des circonstances difficiles » signifie que vous restez conscient de la nature fondamentale de l'esprit tout en percevant les impressions sensorielles, quoi qu'il arrive, et que vous ne les altériez pas en vous y accrochant.

Saisir signifierait bloquer quelque chose – le retenir – et favoriser autre chose – vouloir l'avoir. Donc rejeter l'un pour vouloir l'autre. C'est la nature même de la saisie.

L'explication de la deuxième phrase signifie que lorsque des circonstances difficiles surviennent – par exemple, pendant que nous méditons, un bruit s'est soudainement fait entendre –, cela pourrait directement déclencher un mouvement dualiste de saisie. C'est en fait une petite chose, mais du point de vue d'un séjour instable dans la conscience fondamentale, c'est un petit défi, car cela nous ramène immédiatement à la saisie. Il pourrait s'agir d'un bruit plus fort, d'un avion au-dessus de nos têtes ou de quelque chose qui se passe dans la salle et qui ne nécessite pas notre attention. Il s'agit alors de rester dans la nature fondamentale et de revenir immédiatement à la détente dès que la saisie potentielle apparaît. Comme nous l'avons vu hier. La conscience de la nature fondamentale est finalement ce que nous apprenons à connaître dans la méditation et que nous emportons ensuite avec nous dans toutes nos activités.

Je nous encourage tous – et je le fais moi-même – à nous asseoir quelque part pendant la pause déjeuner, le matin et le soir, de préférence dans la nature, et à simplement être. Nous faisons ainsi l'expérience de l'être au milieu des expériences sensorielles. Nous remarquons que c'est possible. Ce serait terrible si nous devions toujours nous enfermer dans des pièces fermées pour faire l'expérience de l'être naturel. Il y aurait quelque chose qui ne tournerait pas rond. Asseyons-nous donc dans la nature, asseyons-nous tranquillement dans un café, mais ensuite : lâchons tout simplement prise, soyons simplement. Ne parlons pas tout le temps, ne cherchons pas tout le temps à analyser, comme si nous tournions en permanence un film sur notre vie. Soyons simplement. ...

De la même manière, il est dit : fusionnez directement avec l'expérience des circonstances difficiles. Cela signifie que nous maintenons une conscience légère, douce**...** On retrouve ici « *light touch of mindfulness* **»,** mais *mindfulness* est à nouveau le mot *drenpa*, c'est-à-dire le souvenir léger**... de ce qui est essentiel, et donc la compréhension de la situation**.

Dans un mouvement léger et aimant de l'esprit, nous nous souvenons à nouveau de la vraie nature de l'être lorsque quelque chose de difficile surgit – un petit rappel doux. Cela signifie que nous faisons l'expérience de la nature de l'esprit dans la situation difficile. Le mot *« blend »* dans le texte anglais peut être traduit par « fusionner » ou « ne faire qu'un » : l'expérience sensorielle difficile et la conscience de la nature de l'esprit se rejoignent.

Il y a encore une quatrième phrase qui est expliquée ici :

Détendez-vous dès que des circonstances difficiles apparaissent.

Nous connaissons déjà cela sous une forme rudimentaire, pour les débutants, où nous disons : il faut accepter tout ce qui est difficile, embrasser sa colère, etc., embrasser aussi les situations difficiles, tout accepter.

Maintenant, cela va un peu plus loin, à savoir :

Dès que cela apparaît, détendez-vous directement dans cette expérience.

Une acceptation *si profonde* qu'il ne s'agit pas seulement d'une acceptation émotionnelle, mais que la nature de l'esprit se révèle à nouveau dans l'expérience**.**

Cela signifie donc relâcher tout attachement, toute saisie **: cela implique d'éviter quelque chose et de vouloir favoriser autre chose. Ainsi, nous nous installons dans la nature de l'être.**

Voici maintenant un paragraphe que j'ai souligné deux fois, car il résume merveilleusement bien cette idée.

En bref : si nous appliquons continuellement la conscience de la vraie nature dans l'activité **post-méditation, alors toutes les expériences** – dans l'activité, la post-méditation –, **tous les mouvements de l'esprit** – les pensées, toutes les expériences sensorielles, les apparences – **sont accompagnés par la conscience non distraite. C'est exactement cela la réalisation** – l'atteinte de la réalisation – **dans la post-méditation.**

Je le répète plus brièvement : maintenir en permanence la conscience de la vraie nature fait que tout ce que nous expérimentons devient réalisation. Lorsque la conscience de la vraie nature est présente dans l'activité, dans la post-méditation, nous parlons de « réalisation dans l'activité ».

Si vous êtes ainsi continuellement conscient de la nature fondamentale, vous pouvez utiliser naturellement tout ce qui surgit dans la post-méditation pour maintenir la conscience et vous ferez l'expérience de la certitude dans des circonstances difficiles, sans rien faire, sans les changer.

Non seulement cela ne demande finalement plus aucun effort, mais l'expérience même de la manière dont le monde se manifeste dans notre expérience, sans déclencher de saisie, donne une certitude toujours plus profonde. C'est ainsi que nous plongeons toujours plus profondément dans le Mahāmudrā. Au début, il faut se souvenir, comme dans la méditation – nous venons justement de nous entraîner à nous souvenir, à activer le gourou intérieur –, et nous en avons bien sûr également besoin dans l'action, dans l'activité, dans la post-méditation.

Là aussi, cela vient avec le temps. Cela est lié à la nature de l'esprit, car celui-ci a tendance à toujours aller vers un état plus simple, plus détendu, si nous le laissons faire. Il en résulte une auto-accélération, même dans l'activité, de sorte qu'il faut de moins en moins d'efforts pour se souvenir, pour être ouvertement conscient sans centre. Cela se produit de plus en plus souvent, jusqu'à ce que l'on acquière la certitude totale que toutes les situations difficiles ont également la nature de l'esprit et qu'il est possible d'y demeurer.

C'est pourquoi on dit partout que ce qui fait la différence à tout moment, c'est la conscience sans distraction de la véritable nature, et c'est pourquoi la conscience est la pratique principale de la méditation.

C'est ainsi que l'honorable ***Gampopa*** l'explique :

> **Le roi de la conscience –** le roi du *sati*, du souvenir de l'essentiel **– médite sur la vision sans aucune distraction.** En d'autres termes, méditer sans distraction dans la vue profonde de la vraie nature, c'est cela la conscience dont il s'agit.
>
> **Consacre-toi précisément à cette conscience, sans te laisser distraire par les différentes conditions. Ne recherche rien d'autre que le flux de cette présence inébranlable –** la conscience sans distraction.

Concrètement, nous passons une belle semaine à Titisee. Nous pouvons chercher tout ce que nous voulons, mais en ce qui concerne le point essentiel de l'enseignement, nous sommes toujours à côté de la plaque avec « tout ce que nous voulons ». L'essentiel est de rester dans cette conscience, quoi que nous fassions. Ce serait bien sûr formidable. Maintenant, faisons-le aussi souvent que possible. C'est cela qui importe.

Nous pouvons par exemple aller au parc et nous asseoir là-bas, soit sur un banc, soit dans l'herbe, et regarder le lac – tout est merveilleux. Jusque-là, il s'agit encore d'un attachement tout à fait ordinaire aux apparences. Mais puisque nous sommes déjà assis là, soyons conscients à cet instant précis de la manière illusoire dont tout cela se manifeste, sans avoir aucune substance. C'est cela le plus : inviter toujours cette qualité supplémentaire, prendre conscience avec une perception très précise – waouh – et ensuite plus aucun commentaire.

Percevoir les choses telles qu'elles sont. Peu importe alors que le soleil brille ou qu'il pleuve. Toujours cette conscience de ce qui est réellement – la nature de l'être. Ne pas se focaliser sur l'extérieur, sur les expériences

ou les sensations gustatives ou sur la conversation, mais apporter de l'espace, la détente, la perception qu'il s'agit d'un jeu constant d'apparences changeantes où rien n'a de substance – cultiver cette conscience.

Voici maintenant une autre citation de ***Gampopa*** :

> **Tant que le poignard de la saisie n'est pas retiré, les mouvements mentaux dualistes continuent d'accumuler du karma. Il est bon de poster la sentinelle de la conscience non distraite.**

Tous les mouvements de l'esprit qui saisissent déclenchent à nouveau des fruits, ont des effets. Chaque saisie a des effets. C'est ce qu'on appelle le karma, le karma de la perception dualiste. Il faut détendre cette saisie dualiste. Ainsi, tout ce qui surgit peut être libéré de son fardeau karmique. C'est ainsi que le karma se purifie.

Ce qui nous aide dans cette démarche, c'est le « gourou intérieur » mentionné ici : le « gardien de la conscience non distraite ». C'est la conscience qui perçoit toujours : « Ah, petite saisie, détends-toi à nouveau. » Rien que cela. Dans l'Ekayana, nous l'appelons aussi « conscience aimante », car cette conscience n'est pas un gardien qui nous réprimande et nous dit : « Encore une fois, tu as mal fait, tu te saisissais encore, tu ne sers à rien, tu passes toute la journée à saisir de manière égocentrique... » Je dirais que nous n'avons pas mis en place un garde-conscience, mais que nous avons en quelque sorte installé nos parents.

Il ne s'agit pas de mettre en place une instance judiciaire, mais quelque chose de très bienveillant : « Hé, c'est encore plus facile. C'est encore moins compliqué. On peut aller un peu plus loin. » Ce sont des invitations à revenir à une existence plus simple. Nous regardons s'il y a quelque chose qui pourrait être encore plus simple, et nous laissons alors cette observation, cette perception du *dukkha*, s'exprimer. Si nous exprimons cela dans le langage du canon pali, nous prêtons toujours attention à l'endroit où la tension – *dukkha,* la souffrance, le stress – apparaît, et nous savons où se trouve la cause. La cause réside dans l'attachement, dans le centrage sur soi. C'est précisément là que notre conscience se porte, et alors elle peut se détacher.

Méditation guidée[23]

Tout d'abord, il faut être déterminé à être vraiment présent, sans distraction. ...

Ensuite, nous observons l'état actuel de notre esprit. Maintenant, lorsque je lâche prise complètement, que je suis simplement là : y a-t-il encore *du dukkha* quelque part ? Y a-t-il encore du stress quelque part ? —— Si nous ne remarquons aucune saisie, nous laissons l'esprit tel qu'il est. Sinon, nous nous détendons encore un peu. —— À ce stade, la plupart des gens ressentent un certain bien-être, une joie d'être aussi détendus. Cela fait du bien d'être simplement ainsi. ... Nous nous ouvrons encore davantage. Nous nous ouvrons à la joie d'être, d'être détendu. ... Il arrive alors que la joie n'est plus un objet de perception, mais qu'elle s'ouvre véritablement, comme si elle se dissolvait, tandis que l'esprit demeure dans une ouverture et un calme encore plus grands. — L'ouverture et le calme se dissolvent également lorsque nous continuons à nous détendre, ils ne sont plus l'objet de notre perception, et la qualité de l'expérience est alors plutôt quelque chose de simple, de tout à fait naturel. Rien de spécial. ... Nous continuons à lâcher prise jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien à nommer. —— Dans le silence, vous remarquez peut-être à quel point ce souvenir subtil est actif. ... Des forces de conscience qui nous rappellent subtilement de revenir sans cesse à un état d'être complètement détendu lorsque nous saisissons quelque chose. —— Un souvenir subtil qui nous invite à rester mobile, à ne

[23] *Audio 3-07*

rien bloquer, à ne rien retenir. —— Comme hier, je vous invite à utiliser vos sens : pendant que vous entendez, que vous voyez, que vous ressentez votre corps... restez complètement détendus. Ouverts et présents. —— Peut-être parviendrez-vous à rester aussi détendus les yeux ouverts que les yeux fermés. Essayez. Fermez les yeux, puis rouvrez-les. ... Faites de même avec votre ouïe, vos sensations corporelles, vos pensées ici et là – restez tout aussi détendus, quoi qu'il se passe. —— Restez détendus pendant que nous reprenons certains mouvements. Utilisez ces mouvements pour vous rappeler cet état de détente.

3.5 Questions et réponses[24]

Participant/e : *Question sur la « rigueur » dans le processus de prise de conscience envers moi-même.*

Je crois avoir compris ce qui s'est passé en vous. Cela commence par un effort excessif pour être conscient maintenant. Tu remarques la rigueur, un souvenir un peu trop fort, pas seulement doux, mais qui devient comme une glissière de sécurité. Tu remarques que ce n'est pas bon. Alors tu commences à lutter contre ces forces, tu essaies de les dissoudre, de les faire disparaître, de les détendre.

C'est une réaction complètement excessive, la première était déjà excessive, la deuxième l'est encore plus. Il suffit de remarquer que trop d'efforts, trop de volonté sont inutiles. Ne lutte pas, reconnais simplement : c'est inutile, ce n'est pas nécessaire. C'est très simple. Tu peux faire cela avec tout dans ta vie, au lieu de *lutter* contre ces schémas. Les forces de la sagesse remarquent que quelque chose n'est pas utile, inutile, totalement inefficace. Je peux laisser tomber, économiser mon énergie, ça marche aussi sans. Tu laisses tomber et tu ne t'en occupes plus.

Je vais prendre l'exemple de la fierté pour toutes les personnes présentes. Elle est subtilement cachée dans la question : « Je veux enfin bien faire ». Vous entendez le « moi » derrière. La fierté se présente sous de nombreux déguisements. Les pratiquants spirituels sont agacés et ne veulent pas de leur fierté. Ne la nourrissez pas et ne la combattez pas. Percevez l'orgueil et reconnaissez qu'il est superflu, qu'il n'apporte ni joie ni bonheur, qu'il ne fait que compliquer les choses. Ne le nourrissez pas davantage. Après un certain temps, il reviendra sans cesse nous défier si nous le combattons, et ce sera à nouveau l'orgueil qui voudra se débarrasser de l'orgueil. Laissez-le simplement être.

Faites cela avec toutes les attitudes que vous voulez éliminer : mon humeur dépressive, mon dégoût de la vie. Ne pensez pas toujours que nous devons maintenant détruire quelque chose, nous débarrasser de quelque chose, nous libérer. Ce sont toutes des forces qui agissent. La honte de ma fierté n'est encore une fois que de la fierté. Le fait de vouloir cacher ma fierté n'est encore qu'une forme de fierté. Vouloir être différent, c'est vouloir saisir quelque chose. Être simplement, c'est se détendre ! Un ami qui a participé à une retraite a dit à ce sujet : « J'ai l'impression d'être quelqu'un qui traverse le désert et qui se rend enfin compte qu'il n'a plus besoin de son manteau de fourrure et de ses caleçons longs. Tout tombe. »

---

[24] *Audio 3-08*

3.6 Demeurer de manière équilibrée et la réalisation dans la post-méditation

Nous continuons avec les enseignements de la page 351 – comment relier la méditation et l'activité. Donc, la présence équilibrée et ce que nous appelons la post-méditation ou la réalisation dans la post-méditation. Je vous rappelle qu'il s'agit d'enseignements destinés aux pratiquants qui ont déjà acquis une certaine compréhension du Mahāmudrā authentique dans la méditation et qui souhaitent le combiner avec l'activité.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Comme il existe tant de façons différentes dont les expériences apparaissent dans l'esprit des individus, il est difficile de décrire précisément comment la méditation – la présence d'esprit équilibrée **– et l'activité post-méditation se combinent, se mélangent. Je n'ai pas examiné beaucoup d'autres explications à ce sujet, mais dans certaines des questions et réponses des disciples de Gampopa, nous trouvons les passages suivants :**

Le célèbre yogi ***Chöyung*** demanda à ***Gampopa*** **:**

> **« Que signifie relier l'équilibre méditatif de la demeure dans la vraie nature à la post-méditation, la réalisation dans la post-méditation ? »**

Gampopa répondit :

> **« Si, dans toutes tes quatre activités quotidiennes, quoi que tu fasses, tu n'es jamais séparé de la clarté illuminatrice et que la vraie nature est toujours présente, alors elles sont unies. »**

Luminosity ici est *ösel* en tibétain, la « *claire lumière*» – nous la traduisons par « clarté *illuminante* ».

La réponse de Gampopa était très pertinente et, pour nous, *quasi* inaccessible :

> **« Si la « claire lumière » est présente tout le temps et que tu es conscient à tout moment de la vraie nature des choses, alors la méditation et la post-méditation sont connectées. »**

Bon, c'est parti. Une question va probablement suivre : « Et comment y arriver ? »

Le yogi Chöyung ne se laisse pas dissuader et poursuit :

> **« Parfois, lorsque notre conscience, ce souvenir de l'essentiel, s'affaiblit, nous commençons à penser** – c'est-à-dire que nous tombons dans la pensée dualiste**. Mais dès que la conscience – sati**, ce souvenir de l'essentiel **– revient, la vraie nature est présente. N'est-ce pas là aussi un mélange de méditation et d'activité ? »**

Gampopa répond sèchement **: « Non, ce n'est pas une combinaison de méditation et d'activité. »**

Parce que cela implique encore un effort, une attention. Ce n'est pas encore tout à fait unifié. Cela se produit successivement : d'abord, il y a encore de la confusion, puis nous le remarquons, et enfin, une perception de la nature de l'être émerge.

Le vénérable ***Drikungpa, Jigten Sumgön***, enseigne à ce sujet :

> **Ceux qui reposent dans l'équilibre méditatif et qui ont la réalisation dans la post-méditation, nous les appelons bodhisattvas. Ceux qui n'ont pas une telle méditation et post-méditation, nous les appelons siddhas et bouddhas.**

Les siddhas sont des êtres hautement réalisés et les bouddhas sont des êtres parfaitement réalisés, et ils ne devraient pas avoir une telle méditation et une telle post-méditation ? Que veut-il dire par là ? L'explication vient. C'est aussi l'explication pour laquelle Gampopa, à la question du yogi Chöyung, a répondu que non, ce n'était pas encore une union des deux.

> **Il est clair que le véritable mélange authentique de la méditation et de la post-méditation n'a pas lieu tant que nous ne sommes pas arrivés à la phase de la « saveur unique » supérieur.** C'est juste avant la bouddhéité – les très grands bodhisattvas**.**

Si nous regardons de près, même dans la phase de « grande simplicité », l'esprit dans l'activité, dans la post-méditation, ne demeure pas exclusivement dans la « clarté illuminante », où la conceptualisation est totalement pure. La raison en est également qu'au niveau intermédiaire du « goût unique » – qui est encore une autre évolution –, **l'esprit, dans la post-méditation –** dans l'activité –, **perçoit parfois des expériences avec une certaine objectivation** – c'est-à-dire une perception dualiste – **qui considère toujours comme réel ce qui est perçu.**

Jusqu'ici, je vous ai stressés avec quelques traductions. La question qui se cache derrière cela nous préoccupe tous. La question est : « Comment relier la méditation et l'activité ? »

La première réponse – tout aussi aride – mais qui convient aux débutants : là où il n'y a pas de méditation, il n'y a rien à relier à l'activité. Il faut être honnête ! La plupart des questions sur la méditation et l'activité me sont posées par des personnes qui n'ont pas encore vraiment commencé à méditer. Elles veulent toujours associer immédiatement la méditation à l'activité. En réalité, c'est un attachement total à l'esprit agité, à vouloir toujours être actif et à vouloir en quelque sorte parvenir à ce que cela devienne un chemin vers l'éveil.

Cela peut être une bonne motivation, cela peut devenir une voie vers la Bodhicitta, la Bodhicitta relative, c'est-à-dire une véritable voie d'amour et de compassion. Mais cela ne deviendra pas une voie de la sagesse, où l'on fait l'expérience de la véritable libération, une compréhension de la nature de l'existence, sans que nous nous exercions également à la méditation.

Nous y allons lentement. La première chose que nous pouvons associer est le calme mental. Il existe différents aspects du calme mental qui s'intensifient progressivement :

Il y a une certaine paix de l'esprit lorsque nous ne sommes pas trop impliqués dans ce qui se passe. Exemple : « cascade ». Il y a la paix de l'esprit lorsque la conscience s'est déjà calmée, parce qu'il y a moins d'attachement. Exemple : « comme être assis au bord d'un ruisseau » – une certaine paix intérieure.

Et il y a le calme mental où l'esprit est comme un « lac radieux et tranquille », une surface lisse sous le soleil de midi. Comme s'il n'y avait pas de vagues aujourd'hui sur le Titisee. Complètement radieux, limpide, sans pensées.

Nous pouvons déjà associer tout cela à l'activité. Mais cela suppose que nous l'ayons déjà développé. Dans le cadre d'activités sélectionnées et plus faciles, nous pouvons essayer de trouver cette absence de saisie ouverte et détendue avec le calme mental correspondant.

Nous remarquerons que cela diminue nos émotions, que nous sommes beaucoup moins réactifs, que l'identification se déclenche souvent moins facilement. Cependant, nous ne comprenons pas encore pleinement l'expérience. Il s'agit simplement d'une attitude de base détendue, accompagnée d'un grand calme mental. Ce serait déjà la première chose que nous pourrions associer à ce que nous avons développé en matière de calme mental. Bien sûr, toutes ces phases de calme mental sont déjà source de prises de conscience. Nous pouvons commencer à les utiliser dans notre vie quotidienne et ainsi les relier à l'activité.

Lorsqu'ils parlent de méditation dans les textes que vous venez de traduire, ils parlent de la méditation Mahāmudrā, de cette conscience non dualiste, intemporelle, sans centre ni limites, une conscience éveillée totalement ouverte dans la méditation. C'est le stade final du processus de développement de la compréhension.

La compréhension commence dès les premières expériences, lorsque nous réalisons que tout ce que nous vivons est éphémère. Que nous remarquions que rien ne reste, quelle que soit la force ou l'intensité de l'impression. Transposer cela dans l'activité signifierait que même face à des défis, nous avons cette vision détendue – voir et savoir que cela aussi passera, que cela aussi est un processus.

Lorsque nous réalisons comment nous pouvons contribuer à façonner ce processus, d'autres formes de compréhension apparaissent. Il s'agit là d'abord de sagesse mondaine. Comment puis-je contribuer de manière bénéfique à cette impermanence avec mon esprit dualiste ? Comment puis-je contribuer à dissoudre les émotions chez moi et chez les autres ? Quels sont les remèdes ou les méthodes utiles qui peuvent aider ? Quelles sont les bonnes façons d'aborder les choses ? Il existe de nombreuses idées qui sont vraiment utiles, qui changent déjà notre vie, et on pourrait penser que c'est déjà de l'intégration. Ce n'est que le début.

La véritable intégration dont il est question ici ne peut avoir lieu qu'à partir du moment où nous avons reconnu pour la première fois la nature du non-soi, où nous avons réalisé qu'il n'y a personne qui médite et que dans l'émotion supposée – par exemple dans la peur, dans la colère, dans toute émotion forte – il n'y a rien qui ait une force en soi.

Ce sont des moments où la bulle de la conviction sujet/objet éclate. Le sujet, le moi, est introuvable et l'objet – mon émotion, le déclencheur, mon histoire – n'a pas plus de substance. C'est là que cela commence à devenir intéressant. Mais tant qu'il ne s'agit que d'une prise de conscience momentanée, il n'y a pas encore grand-chose à intégrer.

Si cette prise de conscience, cette véritable compréhension, ce moment de non-dualité se répète et conduit à une certitude de plus en plus grande, alors cela peut effectivement être appliqué dans la vie quotidienne. *Dans notre vie quotidienne*, lorsqu'une émotion surgit en nous, nous dirigerions alors notre regard vers l'intérieur, et non plus vers l'extérieur. Nous regarderions en nous-même, vers celui qui est agacé ou vers l'expérience d'être agacé – la colère, la peur ou là où le « moi » supposé semble avoir peur.

Grâce à cette orientation particulière de la conscience, qui s'éloigne du contenu pour se concentrer sur l'expérience, nous créons un moment de méditation au milieu de l'activité. En fait, nous nous retirons brièvement de l'activité. Le regard se détache de ce à quoi il est attaché – tout ce qu'il y a à faire, les expériences sensorielles extérieures – et se tourne vers la nature de l'expérience, exclusivement à cet instant, ce qui permet d'aboutir à une solution.

Nous avons ainsi créé un bref moment de méditation pendant l'activité. Au début, l'intégration de l'expérience méditative et de l'activité se fait de telle manière que nous avons sans cesse de petits moments de conscience pendant la post-méditation, c'est-à-dire l'activité pendant les pauses entre les méditations. Ils sont vécus comme étant nettement différents de l'activité qui les précède et les suit – comme la conversation avant et après, comme ce que nous faisons avant et après – ce sont des moments nettement différents – comme si le ciel s'éclaircissait lors d'une journée autrement grise. C'est peut-être ainsi que l'on peut comparer cela.

Si nous sommes habiles, il arrive de plus en plus souvent que nous utilisions ce regard méditatif, cette connaissance acquise pendant la méditation, dans notre vie quotidienne. Jusqu'à présent, il n'y a pas encore eu de véritable mélange, de connexion intime entre l'activité et la connaissance méditative. Il s'agit d'une alternance.

C'est pourquoi Gampopa a répondu « non » à la deuxième question lorsqu'on lui a demandé : « Si je me concentre sur le moment présent et que j'en prends conscience, n'est-ce pas un mélange de méditation et d'action ? » Non, c'est une alternance, ce n'est pas une véritable connexion.

La véritable connexion signifie que dans l'activité – pendant que nous faisons quelque chose, pendant que nous parlons, pendant que nous écoutons quelqu'un – sans sortir de l'activité, nous sommes dans la même prise de conscience que pendant la méditation. C'est alors qu'il y a connexion. C'est alors que la « clarté illuminatrice », cette « claire lumière », la « connaissance de la nature vide de l'esprit » est simultanément présente, intimement unie à l'activité.

Cela a du sens. Vous avez compris cette progression. C'est pourquoi nous, les enseignants, accordons tant d'importance à la méditation. C'est là que naissent les expériences de calme mental et de compréhension qui permettent ensuite, dans la vie quotidienne, de faire l'expérience de ces îlots où le regard se tourne vers l'intérieur, vers la nature de l'être, et où cette activité est progressivement imprégnée de cette conscience. Il peut alors se produire une véritable connexion, car la méditation a été très intense et cette unité croissante entre le calme de l'esprit et la compréhension issue de la méditation se répercute désormais dans l'activité.

Un conseil pour nous tous : si vous souhaitez faire l'expérience de cette intégration profonde qui nous permet d'être actifs dans le monde en tant que bodhisattvas sans nous empêtrer, vous feriez bien de méditer « avec sagesse » de manière intelligente : utilisez vraiment la séance de méditation pour cultiver avec détermination le calme de l'esprit et la vision intuitive. Vous aurez alors de bonnes chances d'intégrer quelque chose.

Avant cela, nous devons honnêtement admettre que les tentatives d'intégration de la méditation et de l'action ont toujours quelque chose d'un peu artificiel. Dans le meilleur des cas, elles créent de petites interruptions : avec la cloche de pleine conscience ou une pause, quelques respirations – nous créons ainsi des îlots. Dans le meilleur des cas, une bonne alternance s'opère lorsque le petit îlot de conscience qui apparaît nous permet de sortir et de reprendre l'activité d'une manière différente. C'est super ! Faites-le dans tous les cas, mais ce n'est pas encore le mélange, la connexion intime entre les deux.

Le mot tibétain pour mélanger est *dre*. C'est comme verser de l'eau et du lait ensemble. Ils ne peuvent plus être séparés l'un de l'autre. Ce ne sont pas deux composants collés ensemble qui restent distincts, mais une interpénétration intime de ces aspects de la compréhension et de l'activité.

Je vais aller un peu plus loin. Le vénérable ***Gomtsul***, le neveu de Gampopa, qui a ensuite dirigé le monastère, a demandé au vénérable ***Gampopa*** – page 352 :

> **Première question : « Comment pouvons-nous évaluer le mélange entre l'équilibre méditatif et la réalisation post-méditative ? S'agit-il d'être capable d'accomplir nos activités quotidiennes sans être séparé de l'équilibre méditatif unifié ? »**
>
> **Deuxième question : « Ou est-ce que la réalisation dans la méditation nocturne est soutenue par des pensées,** par des mouvements de l'esprit ? **»**
>
> **Troisième question : « La post-méditation –** la réalisation dans la post-méditation **– est-elle comme les rêves et les illusions ? »**
>
> **Quatrième question : « Ou est-ce que tout ce qui apparaît dans la post-méditation –** dans l'activité **– sous forme de mouvements de l'esprit est intégré par la méditation ? »**

Gampopa répond **:**

> **« Si cela se passe de la première manière, c'est-à-dire que nous pouvons accomplir nos activités quotidiennes sans jamais être séparés de la méditation concentrée, alors c'est excellent et cela pourrait être exactement le cas. Les deux possibilités intermédiaires, à savoir que les pensées aident notre post-méditation et que les apparences de la post-**

méditation comme des rêves et des illusions, sont également possibles. On peut aussi procéder ainsi. Dans le dernier cas, s'il est vrai que les pensées deviennent tout à fait ordinaires et que la conscience, leur vraie nature, ne se manifeste pas, alors on ne peut en aucun cas parler d'un mélange entre méditation et action. »

Je vais reprendre cela lentement. C'était la traduction du commentaire.

Dans le meilleur des cas – il l'a déjà répondu auparavant –, la conscience de la vraie nature des apparences est continue à tout moment, dans toutes les formes d'existence, d'activité ou de méditation. « Sans distraction » signifie qu'il n'y a pas un seul moment où l'on glisse dans une fixation dualiste.

En ce qui concerne les deux questions du milieu : si les pensées – mouvements de l'esprit, impressions – doivent nous aider, cela signifie que nous avons auparavant dérivé un peu. Grâce à un mouvement de l'esprit plus fort, un souvenir, une nouvelle prise de conscience a lieu et nous retrouvons notre chemin. Cela fonctionne parce que nous parvenons réellement à retrouver la conscience pendant l'activité.

Gampopa est un peu plus généreux dans sa réponse et dit que c'est acceptable. Il est également acceptable de travailler avec cela et d'aboutir à une *véritable* prise de conscience que les choses sont comme des rêves ou illusoires. Mais cela n'est pas nécessaire si tout est déjà mélangé. Ce sont des béquilles.

Par exemple, regardons maintenant cette salle et imaginons que tout cela se passe dans un rêve. Souvenons-nous de la façon dont tout cela se forme en ce moment même dans notre propre esprit ! Cela aide à sortir d'une certaine identification. Nous ne sommes plus aussi attachés aux apparences. Nous devenons plus libres. Il s'agit toutefois d'un outil supplémentaire et il n'est pas dit que cet outil nous permettra réellement de reconnaître la nature non dualiste de cette expérience. Il peut très bien s'agir encore d'une perception dualiste facilement accessible.

Si, après la méditation, nous nous retrouvons constamment dans des fixations dualistes – dans le sentiment du « moi et toi », dans ces identifications, et que nous les poursuivons afin de les rendre utilisables a posteriori pour la connaissance, alors on ne peut plus parler de mélange entre méditation et action. Il s'agit alors d'un travail de rattrapage de toutes les erreurs, de tous les moments d'attachement qui ont eu lieu dans la vie quotidienne. Cela doit aller plus vite, se produire *sur place*, dans la situation elle-même.

C'était pour les aspirants qui veulent devenir de grands bodhisattvas, mais comment faire maintenant ? C'est très clair, nous mettons en œuvre tout ce que nous pouvons. Nous apportons toute le calme mental et la détente possibles dans l'activité. Nous commençons par des activités faciles et nous continuons à développer cela. Chaque petit peu de calme mental est le bienvenu dans notre quotidien très stimulant. Le calme mental ne signifie pas que nous bougeons lentement ou que nous parlons soudainement très lentement. Non, non ! Le calme mental signifie que *l'esprit* est calme, qu'il reste détendu et calme à l'intérieur, même si une tempête fait rage à l'extérieur. Même si nous devons agir rapidement. C'est de toute façon la meilleure chose à faire ! Nous en profitons dans tous les cas.

Vous sous-estimez peut-être la pratique du calme mental. Le calme mental ne survient que lorsqu'une certaine désidentification s'est déjà installée. Chez les pratiquants pleinement identifiés, il n'y a aucun calme mental. Tout est à nouveau un déclencheur de nouvelles saisies. Il n'y aura jamais de calme mental. Le calme mental est déjà un énorme progrès. Le calme mental est le début de notre capacité à ne plus nous prendre autant au sérieux. C'est seulement ainsi que l'esprit devient calme. Je ne suis plus aussi important et donc ce qui surgit dans mon esprit ne doit pas être constamment saisi et rejeté en relation avec moi.

La paix intérieure est un trésor inestimable pour l'humanité. C'est un « baume pour l'âme », un baume pour notre esprit agité. Une personne qui a développé une grande paix intérieure s'identifie beaucoup moins aux impressions sensorielles, à la douleur, à ce qui peut surgir dans son esprit, qu'une personne lambda. La paix

intérieure est synonyme de sérénité, et la sérénité fait du bien partout. Il est important de rester naturel lorsque nous intégrons dans nos activités la paix mentale acquise lors de la méditation.

Parfois, ce sont des tentatives désespérées pour maintenir un certain calme dans l'activité. Ce n'est pas le but. Le calme mental a déjà cette perméabilité, cette fluidité. D'où les exemples de l'eau et de l'électricité pour les deux premières grandes étapes du calme mental. C'est quelque chose de très fluide, de perméable. Nous restons plus clairs, plus détendus dans notre perception, sans trop nous accrocher ni nous agripper. Le calme mental signifie que l'esprit est très clair, vif et précis. Si vous pensez intégrer le calme mental dans votre quotidien, restez naturel. Ne devenez pas un fardeau pour votre entourage parce que vous ralentissez soudainement tout.

Nous pouvons essayer cela. Quand cela devient vraiment trop pour moi, je ne fais plus rien. Puis, lorsque j'ai une intuition claire, je recommence à être actif. Cela nécessite de telles interruptions. L'activité a avant tout besoin de notre clarté, de notre paix intérieure. Ensuite, tout vient naturellement, par exemple les phrases à l'ordinateur ou dans une conversation, à un rythme normal. Il n'est alors pas nécessaire de ralentir davantage. Cela n'apporte rien de plus.

Je voudrais vous encourager à rester aussi naturels que possible tout en veillant à vous détendre autant que possible intérieurement. Peut-être que vous ralentirez un peu extérieurement, simplement parce que tout ce qui est agité disparaîtra. Vous ferez les choses à leur rythme et non pas un pas plus vite, ce qui vous ferait trébucher.

Il serait très utile de pouvoir faire de telles pauses, de pouvoir se déconnecter, sur notre lieu de travail et dans les endroits où nous nous déplaçons. Peu de professions ont le privilège de bénéficier de véritables pauses pendant lesquelles on peut s'accorder un petit moment de méditation consciente. Les psychothérapeutes sont privilégiés, car ils ont peut-être cinq minutes entre deux rendez-vous de 50 minutes, cinq minutes pour faire autre chose et encore deux, trois ou cinq minutes pour se ressaisir. C'est super, mais quelle autre profession offre cela ? Si vous pouvez vous l'accorder, c'est bien.

Nous devrions apprendre, au cours des conversations, au cours des tâches, à créer ces « îlots » de conscience accrue. Je suis d'accord avec des maîtres célèbres tels que Thich Nhat Hanh et d'autres, qui disent que nous devrions peut-être prendre l'habitude de respirer profondément après chaque e-mail auquel nous avons répondu ; une seule fois, sans perdre beaucoup de temps, cela fait une différence. Avant de répondre à un appel téléphonique, laissons sonner une ou deux fois de plus afin d'aborder la nouvelle situation en étant pleinement concentré.

La tradition tibétaine recommande, chaque fois que nous franchissons une porte – les portes sont en effet des passages d'une situation à une autre –, de prendre conscience à ce moment précis qu'une nouvelle situation s'ouvre pour l'éveil, pour la conscience de toutes les personnes impliquées. Il est bon de s'exercer à cela à l'aide d'actes symboliques.

Il en va de même pour la vision intuitive : nous la transposons dans l'activité du mieux que nous pouvons. Même si cela signifie ici prendre conscience que tout est comme un rêve et illusoire, cela ne suffit pas tout à fait. Nous le faisons quand même ! Nous ne nous faisons simplement pas l'illusion de pouvoir déjà combiner méditation et action. Nous utilisons des outils, par exemple l'idée que chaque personne présente dans une situation perçoit cette situation différemment de moi. Ce simple fait fondamental de la vie en communauté aide à devenir plus flexible intérieurement.

Lorsque je suis assis ici et que je vous parle, je dois être conscient que vous tous, d'ici et d'ailleurs, vivez en ce moment même une situation différente. Chacun est dans son propre monde, en train d'entendre ces phrases, d'assimiler ces impressions sensorielles. Il est bon d'en être conscient, car cela corrige en nous une tendance que nous appelons « croyance en la réalité ». Tout le travail dans l'activité de ce monde consiste à dissoudre la

croyance en la réalité et à être conscient que tous ceux que nous rencontrons sont prisonniers d'une forme ou d'une autre de « croyance en la réalité ». Ils pensent que les choses sont telles qu'ils les perçoivent, telles qu'ils les voient, telles que sont leurs opinions. C'est ce que nous appelons la « fixation ».

Dans mon expérience du monde, je considère que le monde que je vis est réel. C'est simplement ma réalité. Normalement, je ne suis pas conscient que celle-ci pourrait être totalement différente en raison de processus internes. Si j'en prends conscience aussi souvent que possible, mon attachement à *ma* vision du monde s'estompe et je n'ai plus besoin de réagir aussi violemment à la vision du monde des autres, à leur croyance en leur réalité. Je peux gérer cela avec plus de souplesse, l'intégrer, les aider à voir les choses un peu différemment, à les façonner autrement. Cela rend l'ensemble beaucoup plus flexible.

Ce sont déjà des processus de prise de conscience. Lorsque la reconnaissance de la nature vide des choses s'installe véritablement dans une situation problématique, cela signifie que nous sommes convaincus que rien n'est définitif dans cette situation. Tout peut changer. Rien n'a de substance.

Je vais traduire cela par un exemple psychiatrique : lorsque je rencontre une personne souffrant d'une dépression sévère ou d'une psychose florissante, rien n'a de substance en elle. Cela peut disparaître en un instant. Même une dépression qui dure depuis dix ans, vingt ans. C'est potentiellement possible, et c'est précisément la certitude qui découle de la reconnaissance de la nature vide de toutes les créations. C'est ainsi de toute façon et ce sera immédiatement ainsi si des forces similaires ne produisent pas à nouveau des effets similaires. C'est de cela qu'il s'agit. Le prochain *présent* est en tout cas déjà un *présent* différent du précédent. Si, entre *le présent* précédent et *le* prochain *présent*, il y a un lâcher-prise, le prochain *présent* est totalement différent.

Il est possible à tout moment, dans une psychose, d'avoir un moment de lucidité totale dans *le* prochain *instant présent*, ou dans une dépression, de rire d'une manière ou d'une autre l'instant d'après. C'est possible et cela arrive. Mais ensuite, les schémas reviennent et quelque chose de similaire se produit à nouveau. Cette conscience de la nature vide de tous les phénomènes est ce qui, dans l'action, dans la création, conduit les grands bodhisattvas et bodhisattvis à considérer en principe que tout est possible, tout en restant réalistes, car ils savent comment fonctionnent la cause et l'effet. Le Saṃsāra ne doit jamais être sous-estimé.

Les schémas qui agissent sont incroyablement solides, intenses, ils renforcent toujours les problèmes. Il ne suffit pas d'être un bodhisattva ou une bodhisattvi isolé et détendu pour remettre en marche une situation enlisée et en faire soudainement quelque chose de complètement différent – c'est impossible ! Tout le monde doit se réajuster. En principe, c'est possible, mais compte tenu des forces en présence, ce n'est pas forcément la solution la plus probable. Cela demande beaucoup d'habileté. Comment pouvons-nous amener les êtres humains, les êtres vivants, à abandonner les idées fixes qui conduisent à des problèmes insolubles et à trouver une autre forme d'expression ?

Les moyens qui permettent d'y parvenir sont appelés « moyens habiles ». C'est une expression essentielle dans l'activité des bodhisattvas : les « moyens habiles de la compassion ». Se mettre ainsi à la place de l'autre et comprendre ce qui le bloque, afin de pouvoir proposer et montrer des manières qui permettent aux autres de trouver eux aussi une conscience détendue. Nous utilisons tout cela. C'est déjà une intégration dans l'activité.

3.7 Relier le maintien équilibré et la réalisation dans la post-méditation Partie 2[25]

Remarque de Lama Tilmann : si nous n'écoutons pas trop ces enseignements avec notre tête, notre intellect, mais plutôt avec notre cœur, notre ventre, en nous détendant, en faisant davantage confiance, l'essentiel nous parvient sans que nous nous déconnections. C'est une merveilleuse occasion de mettre immédiatement en pratique ce que nous avons appris, de nous connecter au présent et de nous équilibrer un peu. Nous n'entrons pas complètement dans une méditation où nous ne prêtons plus aucune attention aux sensations sonores, mais pendant que nous écoutons, nous sommes conscients de la façon dont ce processus de formation se déroule en nous à cet instant précis et comment tout se dissout en même temps. Vous pouvez donc le faire si vous le souhaitez. Je suis toujours très heureux lorsque vous écoutez de cette manière, non pas avec votre intellect, votre esprit analytique, mais avec une attitude mentale réceptive, afin que le sens profond des mots puisse réellement vous atteindre.

Nous sommes à la fin de la citation, à la page 352. Continuons.

Si nous considérons les déclarations des anciens maîtres de la lignée de transmission, il est clair qu'il n'est en aucun cas erroné d'utiliser l'expression « mélanger méditation et post-méditation » pour désigner ce que nous expérimentons pendant la phase de plus grande simplicité.

Le « yoga de la simplicité » ou « l'absence de complications » – de tout ce qui est superflu – est la phase dans laquelle on parvient à une compréhension stable de la nature de l'esprit et où les pensées inutiles et égocentriques disparaissent.

Chez les pratiquants qui ont atteint ce premier niveau de compréhension – qui est alors devenu stable –, il y a un mélange avec les activités quotidiennes dans la mesure où, même dans la vie de tous les jours, ils ne se sentent plus comme un moi substantiel et stable, quelqu'un qui croit qu'il existe vraiment, avec un noyau essentiel, une âme, etc. Cette illusion n'apparaît plus au stade avancé de la simplicité, même si tout le reste peut encore surgir. C'est pourquoi on peut dire qu'il y a déjà un mélange, une connexion.

Pour parler d'une telle connexion ou d'un tel mélange entre la méditation et la post-méditation, il n'est pas nécessaire que toutes les expériences de la post-méditation soient exclusivement empreintes d'une clarté illuminatrice.

Il y a encore de la saisie ou de la confusion à ce stade.

Se rappeler que les pensées sont illusoires aide à retrouver sans cesse l'expérience de la nature de l'esprit. Même si notre conscience est temporairement détournée de la nature de l'être pendant la post-méditation, lorsqu'elle prend conscience de la nature fondamentale de l'être et retrouve ainsi cette ouverture totale, cela est également acceptable. Cela signifie que tout cela commence à se produire à ce niveau supérieur de simplicité – à partir de là, dans le développement ultérieur des yogis et des yoginis.

Il y a une autre citation ici : **Elle souligne qu'à partir de ce niveau, il s'agit en fait d'un mélange de l'équilibre méditatif et de la réalisation post-méditative, comme le résument les Prajnaparamita Sūtras :**

Il y est dit :

> **« Il n'y a ici aucune affirmation, aucune supposition, aucune imagination qu'il existe un équilibre méditatif, qu'il s'élève ou qu'il se retire de cet équilibre méditatif. Pourquoi ? Parce que la nature des phénomènes est reconnue. »**

[25] Ibid., p. 352-354 – Audio 3-11

Ce Sūtra est souvent cité. Ce passage signifie qu'on ne peut pas parler de fin de la méditation sur la nature de l'esprit – de la véritable méditation Mahāmudrā – lorsqu'elle se poursuit dans la post-méditation. On ne s'élève pas alors pour passer à l'action, mais la méditation se poursuit simplement dans l'activité.

Une autre raison pour parler à ce stade d'un mélange entre cette conscience méditative et la post-méditation est qu'ici, la nature de l'être – Dharmatā, la nature des phénomènes **– est réalisée et que nous faisons pour la première fois l'expérience que la méditation est naturellement présente, sans qu'il soit nécessaire de développer une conscience particulière et sans être distrait** – car la conscience de la nature des phénomènes est présente en permanence.

Comme le dit ***Śāvara*** [Saraha] :

« Lorsque tu réalises ton propre être, même l'esprit distrait est Mahāmudrā. »

Une citation magnifique. Elle donne de l'espoir et l'accès à cela est que nous trouvons fondamentalement cette « pierre chaude », comme c'était le cas hier et avant-hier dans les exemples. Bien sûr, il y a un esprit distrait, mais lorsque la nature de cet esprit distrait est reconnue, Mahāmudrā est immédiatement de retour.

Cela nous permet de nous détendre par rapport à ce que l'on appelle la distraction ou l'enchevêtrement, car il s'agit avant tout de regarder la vraie nature de ce qui se passe actuellement. C'est merveilleux quand, rétrospectivement – après un certain temps –, nous prenons au moins conscience que ce dans quoi nous nous sommes empêtrés de manière dualiste est, dans sa vraie nature, ce que nous avons toujours reconnu comme la liberté – l'être libre, naturel et non dual.

Cela réduit la tension défensive. Il ne s'agit donc pas d'éviter ou de repousser la confusion – je ne dois pas être confus, je ne dois pas être distrait de la vraie nature de l'esprit – mais de tout laisser venir et d'être toujours conscient de la vraie nature de ce qui se présente. Même si, entre-temps, des émotions dualistes surgissent, il faut toujours activer ce regard sur la vraie nature de ce qui se passe.

Dakpo Tashi Namgyal poursuit :

Mais ici, je vais maintenant décrire la connexion – le mélange – entre la méditation et la post-méditation pour chaque étape des « quatre yogas », en mentionnant également les expériences telles qu'elles apparaissent.

C'est maintenant la fin de tout ce chapitre « **Comment maintenir le Mahāmudrā** ». Nous arrivons à la fin de ce chapitre et le prochain chapitre, demain, portera sur la manière d'éviter ou de dissoudre les erreurs et les égarements.

À la fin de ce chapitre, Dakpo Tashi Namgyal dit encore une fois :

Bon, je vais résumer tout cela. Comment cela se passe-t-il pour les pratiquants aux différents niveaux ?

Il commence par le « yoga de l'attention unique » et vous savez que cela comprend les différents niveaux de calme mental, qui constituent déjà une grande détente. C'est cet esprit détendu du pratiquant qui ne s'identifie plus autant, qui peut rester calme et non distrait – relativement stable. Il existe un petit, un moyen et un grand niveau de concentration, où l'esprit est plus ou moins détaché.

Comme dans cette phase de concentration, l'attachement aux expériences n'est pas encore vraiment purifié, – écrit Dakpo Tashi Namgyal – **il n'y a pas encore de méditation authentique d'équilibre méditatif –** car il y a encore un peu d'attachement et il n'y a donc pas non plus de réalisation post-méditative – **mais il y a tout à fait des progrès dans la méditation et la post-méditation, qui peuvent être observés à ces niveaux –** même si ce n'est pas encore la non-dualité totalement authentique et libératrice.

Au niveau intermédiaire de l'unicité de l'esprit, nous constatons que les pensées et les émotions grossières qui étaient présentes auparavant – la perception grossièrement attachée **– ont disparu et que, par conséquent, la perception est beaucoup moins objectivée, moins figée qu'auparavant** – c'est donc déjà une grande différence, et c'est précisément le cas dans la post-méditation.

La plupart des pensées et des perceptions sensorielles à ce niveau intermédiaire de la concentration – c'est-à-dire le calme mental **– se libèrent d'elles-mêmes dans leur clarté naturelle,** dans leur rayonnement naturel.

Nous sommes déjà très détendus et nous pourrions penser qu'il s'agit déjà d'une réalisation, car l'expérience devient si détendue et fluide.

Nous pouvons appeler cela un léger mélange de méditation et de post-méditation, spécifique à ces niveaux.

Lorsque le calme mental s'intensifie au niveau supérieur de la concentration – c'est là que sont vécus les dhyânas, cet océan, ce lac calme, lisse comme un miroir, sans que les mouvements de l'esprit ne viennent le troubler – **alors on dit qu'il y a un flux continu de l'expérience et que cette continuité de l'être non saisissable** – de l'être qui observe de manière très fine et subtile – **se poursuit également dans la post-méditation. Il y a donc déjà un mélange plus avancé entre la méditation et l'après-méditation.**

Nous arrivons maintenant au « chemin de la vision », lorsque la véritable connaissance se produit. Dans le langage du Mahāmudrā, cela est décrit comme l'entrée dans la « liberté des excès », la « liberté des projections ».

Il y a là une authentique méditation Mahāmudrā et déjà les premiers signes d'une réalisation post-méditative. Au niveau intermédiaire de la simplicité – qui est une bonne traduction de l'absence de projections, de tout ce qui est inutile –**, il s'agit généralement d'une forme de prise de conscience qui demande un certain effort** – nous appelons cela en anglais *« applied mindfulness » (pleine conscience appliquée).*

C'est cette capacité à se souvenir de l'essentiel qui a encore besoin d'un certain soutien. À ce stade, l'esprit, dans la post-méditation, dans l'activité, est sans cesse détourné de la vraie nature de l'être. Il faut alors se rappeler : « Hé, regarde ! » et l'on parvient à une nouvelle reconnaissance de la nature des mouvements de l'esprit, et ainsi de suite. C'est ce que nous voulons dire lorsque nous disons qu'il faut ici une certaine *application* de l'expérience déjà acquise. Nous devons nous en souvenir et trouver ainsi le moyen de la reconnaître à nouveau.

À ce stade, il est **facile –** et très agréable **– de maintenir la pratique spirituelle avec d'excellentes expériences de conscience vide et d'apparences vides**. **C'est ce que nous appelons un certain ou un faible mélange de méditation et de post-méditation. Au niveau supérieur de simplicité, où les expériences sont encore plus purifiées, nous disons alors que jour et nuit, ce flux continu d'expériences est le mélange de méditations et de post-méditations.**

Cela signifie que la continuité de la reconnaissance de la nature des apparences se produit également dans chaque rêve, se produit toujours lorsque les expériences apparaissent avec seulement de très légères interruptions. C'est ainsi la continuité de la conscience de la nature de nos expériences, que nous soyons en méditation ou en post-méditation.

Dakpo Tashi Namgyal arrive maintenant au niveau intermédiaire du « goût unique », où il n'y a plus que peu d'illusions dans la post-méditation – dans l'action **– et où les pratiquants expériment la plupart des expériences qui apparaissent comme de la méditation** – comme Mahāmudrā. **Cela est également ap-**

pelé un certain mélange de méditation et de post-méditation. Cependant, lorsque nous atteignons le niveau supérieur du goût unique, toutes les expériences sont vécues dans la post-méditation comme une clarté vide – comme Mahāmudrā sans attachement – **vraiment comme des illusions. C'est alors le véritable mélange de la méditation Mahāmudrā et de l'activité dans la reconnaissance continue de la vraie nature des phénomènes.**

C'est pour ces raisons que le vénérable Gampopa, ses deux neveux Gomtsul et Gomchung, le vénérable Pakmo Drupa et le vénérable Tsangpa Gyare et leurs disciples enseignent que la méditation et la post-méditation se combinent dans la phase du « goût unique ». Il existe de nombreuses autres descriptions et distinctions entre les étapes de la pratique de la simplicité et du goût unique, ainsi que ce qui est particulièrement remarquable dans les méditations et les expériences correspondantes dans l'activité. Mais celles-ci pourront être décrites plus en détail ultérieurement.

Dakpo Tashi Namgyal renvoie ainsi au dernier chapitre du livre, dans lequel il décrit à nouveau ces quatre yogas de manière très détaillée.

Ceci conclut le chapitre **« Comment maintenir notre pratique du Mahāmudrā ».**

Je vais maintenant enseigner un peu librement :

Ce qui m'interpelle dans ces enseignements et qui est peut-être le point le plus important : la pratique de la pleine conscience jour et nuit. Je souhaite à chacun d'entre nous d'y parvenir d'une manière ou d'une autre – maintenant, tout à l'heure lors de la prochaine conversation, au moment de se coucher, dans nos rêves, au réveil, dans les différentes formes de notre travail et de notre existence – afin de pouvoir mettre tout cela en pratique. Nous avons pour cela de très nombreuses possibilités.

Ces enseignements tournent autour de l'aspect sagesse, de la compréhension de la nature des expériences. Mais nous avons encore beaucoup d'autres possibilités d'intégrer tout le domaine de la compassion, de la Bodhicitta relative, afin de faire de toute notre vie une pratique.

L'important est de décider de n'exclure aucun domaine de notre vie de la pratique. Nous n'allons pas au travail en laissant pour ainsi dire le pratiquant à la maison, puis, lorsque nous rentrons du travail, nous enfilons à nouveau le costume du pratiquant et continuons la pratique. Cela ne doit pas être ainsi ! Le pratiquant va au travail et, même dans des situations difficiles, il reste la même personne qui développe la même conscience, sans différence.

Je rappelle ici les domaines bien connus de la pratique :

À Pâques, nous avions mentionné *la pratique du Tonglen*, qui consiste à prendre sur soi les difficultés et la souffrance et à soutenir tous les êtres humains, tous les êtres vivants, sur leur chemin vers l'éveil. Ce chemin commence par prendre soin de soi : nous nous acceptons tels que nous sommes et commençons cet échange – la pratique du Tonglen – avec nous-mêmes. C'est déjà une pratique spirituelle que de nous préserver partout où nous le pouvons de l'épuisement total, du manque de pauses, du stress. Réduire tout stress dans notre vie est une forme de prise en charge de soi sage et compatissante. Souvent, il nous est plus facile de le faire pour les autres. Mais commencez par vous-même ! Ce que nous réalisons pour nous-mêmes, nous aidons ensuite les autres à le faire. Le simple fait de nous stresser moins nous-mêmes et les autres est déjà une pratique.

Le prochain aspect de la pratique de la compassion consiste à garder mes émotions pour moi et à ne pas les disperser dans tous les sens. Se comporter de manière respectueuse, mettre ses émotions en pratique et dire : « Si je deviens émotif, cela a quelque chose à voir avec moi, même si les déclencheurs sont extérieurs. » J'assume la responsabilité de mon état d'esprit. Les personnes qui assument la responsabilité de leur état d'esprit

sont un cadeau pour le monde, . Beaucoup rendent les autres responsables de ce qu'ils ressentent. Nous assumons la responsabilité et savons que si je suis en colère ou désespéré, cela a quelque chose à voir avec moi, et pas seulement avec les conditions extérieures.

Bien sûr, nous aidons aussi les autres à gérer leurs émotions de manière très responsable. Nous respectons bien sûr les principes éthiques fondamentaux, à savoir ne causer aucun préjudice par des paroles blessantes, des mensonges, des calomnies, des propos sur des personnes absentes, etc. Nous essayons de réduire tout cela autant que possible, d'éviter de causer du tort, et nous faisons beaucoup de bien en renforçant les aspects positifs des situations.

Grâce à notre expérience dans la gestion des émotions, nous aidons les autres à gérer les leurs. Chacun de nous en est capable. Chacun de nous a acquis cette expérience et nous pouvons considérer comme notre mission, quelle que soit notre activité, de contribuer à réduire la confusion, le chaos dans ce monde.

C'est la pratique du Dharma. Nous apportons la paix dans notre propre esprit, nous apportons la paix autour de nous, où que nous soyons. Quand il y a des difficultés – ce serait alors l'esprit du Tonglen –, nous avons la possibilité de les accepter : amenons les difficultés, ne les repoussons pas vers les autres. Quelqu'un doit bien le faire si cela est utile à la situation. Parfois, nous savons que ce n'est pas le moment de le faire. D'autres ont quelque chose à apprendre. Dans ce cas, il est compatissant de ne pas s'occuper des difficultés, mais de les laisser mijoter un peu jusqu'à ce que les autres se réveillent. C'est tout à fait acceptable. Mais l'attitude à adopter est la suivante : quand cela sera utile, je serai prêt à m'occuper des difficultés. C'est une évidence, sans faire toute une histoire.

Cette attitude se poursuit et nous intégrons la méditation dans notre quotidien en la renforçant de plus en plus. Vous serez étonnés de voir à quel point la méditation fait du bien. Nous ne le remarquons que lorsque nous avons appris à méditer de manière détendue, de sorte que la méditation devient un plaisir. Nous devons vraiment être attirés par notre lieu de méditation. C'est alors que nous faisons quelque chose de bien. Nous aménageons notre lieu de méditation de manière à ce qu'il devienne une oasis pour nous. Un endroit où nous aimons revenir. Un endroit qui est très inspirant, qui fait du bien à notre corps, à notre être. Un endroit où nous pouvons nous détendre.

Ensuite, nous élargissons cela. D'autres domaines de notre vie deviennent également de telles oasis. Il y en a de plus en plus. Vous pouvez prendre cela au pied de la lettre, vous pouvez verdir votre balcon et veiller à ce que les villes soient vertes – vous sentir bien à l'extérieur. Mais il s'agit avant tout de changer notre climat de travail afin que nous ayons plaisir à nous rendre dans différents endroits. Partout où nous le pouvons, nous veillons à réduire les causes de stress liées à la situation et à maintenir plus facilement notre conscience méditative dans ces situations. Ensuite, nous passons à l'action. Nous le faisons.

Nous sommes des types étranges qui, tout à coup, restons assis sans rien faire. Quelque chose change. Nous ne sommes pas toujours actifs. Nous sortons de cette addiction à l'activité. Nous introduisons la méditation. Méditer, c'est aussi pouvoir ne rien faire. Nous nous asseyons simplement et cherchons des endroits où cela est possible, nous cultivons cela et cultivons également cette attitude détendue de ne rien faire lorsque nous faisons quelque chose. La façon la plus détendue de faire quelque chose est toujours de faire comme s'il n'y avait rien à faire. Comme si personne ne le faisait. Le moins possible d'implication personnelle dans l'action.

Nous arrivons alors à une intégration progressive de notre pratique méditative, où il s'agit également de réduire ce « je médite », « je travaille sur mes listes ». Nous nous détachons, nous entrons dans la bénédiction, dans la gratitude, nous pratiquons l'amour et la compassion. Cette attitude se poursuit dans la vie quotidienne. Une attitude e du « je ne suis personne de spécial, je le fais simplement, je fais ce qui est utile, sans en faire tout un plat ».

Le fait de le faire naturellement a des effets incroyablement positifs sur nos interactions avec les autres. Et puis, il est tout simplement naturel d'être présent. Ce changement d'attitude, où je suis passé d'une attitude où j'attendais quelque chose du monde à une attitude où je suis au service du monde. C'est en fait diamétralement opposé. Ce changement d'attitude permet également d'intégrer beaucoup plus la méditation. Nous nous énerverons beaucoup moins. Nous sommes au service des autres sans agir à partir de notre surmoi, simplement parce que nous sommes toujours en résonance, que nous sentons ce dont les autres ont besoin et que nous sommes prêts à le leur donner.

Notre joie consiste à rendre tout le monde heureux, moi y compris. C'est l'attitude fondamentale de la Bodhicitta, cette attitude du « nous ». Il ne s'agit plus de moi, il s'agit de nous tous. Cette attitude fondamentale permet à la méditation de se connecter progressivement à nos actions. C'est incroyablement beau. Dans la méditation, nous sommes dans l'attitude du « nous » : ouverts, connectés, non pas dans le « je dois atteindre quelque chose », mais dans « être ouvert pour le bien de tous ». C'est exactement cette attitude que nous continuons à adopter dans l'activité. Il est alors facile de revenir à la pleine conscience. Il est beaucoup plus difficile d'atteindre cet état de conscience détendue lorsque l'on est complètement centré sur soi-même. Lorsque nous sommes déjà détendus, sans poursuivre d'objectifs personnels, il est beaucoup plus facile de retrouver cette ouverture d'esprit.

Voici quelques suggestions simples pour vous aider à y parvenir. Il n'y a rien d'extraordinaire à faire.

Maintenant, méditez encore un peu...

Méditation guidée : « Light touch of mindfulness »[26]

Prenons comme mot-clé pour cette méditation la remarque de Dakpo Tashi Namgyal, où il parle de ce « *light touch of* mindfulness », cette « *légère touche de souvenir ou* de prise de conscience ». —— L'attitude de base est le non-agir. Ce que nous appelons méditation est en fait un non-agir, un non-changement...Dans ce non-agir, il y a cette main légère de la conscience, comme si le gourou nous tapotait doucement l'épaule de temps en temps : « Bonjour ! Es-tu encore conscient ? » —— Nous n'avons pas besoin de fermer les yeux, mais nous n'avons pas besoin non plus de les ouvrir. L'important est d'être naturel —— La conscience est la véritable nature de l'expérience. En ce moment même, l'expérience a lieu. Une expérience fluide, qui coule... Être conscient que l'expérience actuelle est insaisissable, c'est la porte d'entrée vers un être détendu. — Conscient avec une main légère — Si nous avons été distraits entre-temps, nous sommes maintenant de retour... Restez toujours en contact avec votre conscience dans l'expérience actuelle et elle fondra comme un flocon de neige ———— Emportez cela avec vous dans la post-méditation ! Nous allons maintenant nous consacrer à la méditation. J'espère que vous profiterez de l'occasion pour continuer ainsi ce soir, cette nuit, demain matin, exactement de la même manière, exactement comme vous avez médité. Profitez pleinement des heures qui vont suivre.

---

[26] *Audio 3-12*

Jour 4

4.1 Commentaire sur les prières de refuge[27]

Pendant les prières, visualisez peut-être le Bouddha originel (*Vajradhara, Dorje Chang)* assis directement devant vous ou au-dessus de vous. Vous pouvez également avoir le sentiment d'emporter avec vous tous les êtres vivants, traditionnellement nos parents, nos amis et nos proches derrière nous, et devant nous les personnes avec lesquelles nous avons peut-être actuellement des difficultés. Ils ne vous regardent pas, mais sont tous tournés vers le refuge.

La visualisation pendant ces prières est dynamique. La lumière jaillit de cet immense refuge, de tous les êtres éveillés, vers nous, pénètre dans tous nos centres énergétiques (chakras) et remplit tout notre corps. Nous nous laissons aller à cette sensation d'être baignés dans une conscience ouverte et fraîche, comme si nous étions complètement remplis de la conscience des Éveillés. À la fin des récitations, le refuge que nous avons visualisé devant ou au-dessus de nous se fond dans la lumière, et la lumière se fond en nous.

Quelque chose de cette visualisation de refuge demeure. Après le moment de la fusion, nous imaginons que nous continuons à être présents à tous les êtres vivants, que nous restons connectés à eux et que nous préservons le Dharma pour eux tous. Tous ceux qui le peuvent sont invités à écouter dès maintenant, et pour ceux qui ne le peuvent pas, nous écoutons le Dharma. Nous leur transmettrons le Dharma dès que l'occasion se présentera, sans devenir missionnaires, uniquement sur invitation.

Nous écoutons tout le temps avec une oreille pour nous-mêmes et l'autre oreille pour tous ceux que nous rencontrons, avec l'attitude suivante : « Qu'est-ce qui est utile pour ma propre pratique ? » ... et en même temps : « Comment ce que je reçois peut-il être utile à tous ? » Nous sommes alors dans l'écoute de la Bodhicitta. Nous activons notre connexion avec tous afin de recevoir le Dharma.

C'est aussi la raison pour laquelle je vous enseigne ces chapitres. Je pourrais choisir quelque chose de plus simple. La raison est que ce livre soit enseigné au moins une fois dans la vie et qu'il soit disponible sous forme d'explications audio et de transcriptions. À un moment donné, quelque part, il y aura des gens, comme vous maintenant, qui voudront l'entendre ou le lire, et il sera disponible. ***Les Rayons de Lune du Mahāmudrā*** n'ont pas encore été enseignés en Europe. Ils contiennent de nombreuses informations précieuses. Si nous les étudions dans l'intention de les partager avec tous, il est certain qu'ils seront utiles à quelqu'un quelque part, qu'ils continueront à être transmis et qu'ils seront disponibles pour d'autres pratiquants.

Chapitre 12

4.2 Éviter les erreurs, les impasses et les détours[28]

Nous arrivons maintenant au douzième chapitre, page 355. Il s'agit d'une forme classique d'enseignement du Mahāmudrā. Après avoir expliqué en détail ces dernières années comment mettre en pratique le Mahāmudrā, tous les textes sur le Mahāmudrā consacrent un chapitre spécial à la manière d'éviter les erreurs, les impasses

[27] Audio 4-02
[28] Ibid., p. 355-356 – Audio 4-02, 8:21

et les détours. Les différentes possibilités de ne pas atteindre directement le but et de rester dans la connaissance, mais de rester bloqué quelque part.

Ce sont toujours des attachements qui en sont la cause. Ce sont toujours des fixations qui constituent ces errements. Elles nous empêchent de nous épanouir dans la vision, dans le véritable Vipaśyanā, dans l'union totale avec la vision qui vit et se pratique en nous. Ce n'est alors plus le moi. C'est ce que nous appelons Mahāmudrā.

Mahāmudrā est la poursuite du Vipaśyanā : rester toujours dans la vision intuitive de la nature des choses, quoi qu'il arrive. Demeurer dans la vision naturelle des choses peut être freiné, entravé par toutes sortes de choses. Les obstacles et les erreurs les plus importants sont maintenant abordés.

Tout d'abord, voici une structure qui nous montre comment dissoudre ces détours et ces erreurs dans la méditation. Il y a un passage qui explique comment nous faisons cela pendant la méditation dans les samādhis et comment nous traitons les obstacles normaux après la méditation.

C) Dissoudre les détours et les erreurs dans la méditation

Cela se divise en deux parties :

1) Dissoudre les détours et les erreurs dans le samādhi

2) Dissoudre les obstacles

1) La dissolution des détours et des errements dans le samādhi se déroule en deux étapes :

a) Dissolution des quatre détours

b) Dissoudre les trois erreurs

a) La dissolution des quatre détours se divise en deux parties :

i) Identifier les quatre détours

ii) L'application erronée de la compréhension de la nature vide comme sceau.

Nous allons d'abord nous intéresser au domaine de **la méditation, les samādhis**, où nous **traiterons** au total **7 erreurs, 4 détours et 3 erreurs**. Examinons les premiers.

4.3 Identification des quatre détours (C) 1) a) i))[29]

Que signifie « les quatre détours » ? Nous nous écartons du chemin. Lorsque nous entendons « détours », nous pensons que nous nous écartons du chemin, mais que nous le retrouvons – ce n'est pas dit. S'écarter du chemin peut prendre beaucoup de temps si rien n'est fait pour y remédier.

En ce qui concerne ces détours, on distingue généralement les détours fondamentaux, qui font que notre compréhension de la nature vide reste quelque chose de théorique – abstrait **– et devient ainsi un blocage,** un obstacle**. Contrairement aux erreurs** fondamentales**, il existe des erreurs temporaires qui sont liées au**

[29] Ibid., p. 355-356 – Audio 4-02, 11:44

fait que nous gérons de manière maladroite les expériences de méditation qui surgissent et les aperçus naissants de la nature vide. Il existe deux formes du premier type d'erreurs fondamentales, qui se rapportent à notre compréhension de la nature vide de tous les phénomènes.

Comme nous l'avons déjà vu dans les enseignements des derniers jours et des derniers cours, il est question de s'asseoir et de méditer sur la nature vide des expériences qui surgissent. C'est une tâche à laquelle nous nous attelons réellement. Nous nous asseyons et essayons d'utiliser ce temps de manière intelligente. Cela signifie ne pas laisser le temps passer, mais regarder dans la nature de l'expérience. Ce que nous faisons alors s'appelle :

Nous méditons sur « l'indivisibilité des apparences » – l'expérience, les expériences qui surgissent **– et leur nature vide. L'inséparabilité de la nature vide et des apparences est l'objet de la méditation. Si nous ne comprenons pas comment la production dépendante et la nature vide sont inséparables** – non dualistes, non deux –, **nous pouvons alors tomber dans l'erreur de croire que la vacuité –** la nature vide **– est quelque chose qui existe depuis toujours. Cela tient au fait que nous n'avons pas encore vraiment compris la production dépendante. C'est pourquoi nous ne parvenons pas à comprendre la vacuité, que l'on appelle « la vacuité dotée de l'aspect le plus subtil ou le plus élevé de toutes les manifestations ».**

Il s'agit là d'un terme technique et je vais m'efforcer de vous l'expliquer un peu plus en détail. Ce que nous appelons ici « l'aspect le plus élevé de la compréhension de la vacuité » est la compréhension que la nature vide de toute manifestation est inhérente, bien avant que nous en parlions.

Rappelez-vous le premier enseignement que j'ai donné samedi après-midi. J'ai mentionné que l'impermanence de l'existence – la nature éphémère – est identique à ce que nous appelons la « nature vide ». Il n'y a aucune différence. J'ai expliqué comment une bonne compréhension du changement, de la nature processuelle de tous les phénomènes, nous amène à reconnaître qu'il n'y a rien de solide, aucun soi permanent, dans toutes les formations – tout ce qui compose le monde.

Nous parvenons à la compréhension de *l'anicca* (impermanence) et de *l'anatta* (non-soi), tant pour la personne que pour les phénomènes. C'est précisément ce non-soi dynamique et cette absence de substance dans toutes les apparences que l'on appelle la « nature vide ».

Revenons-en à notre sujet. Nous sommes assis ici dans cette pièce ou vous êtes assis dans votre chambre à la maison et vous observez, et tout autour de nous, la vie bat son plein. Le monde se façonne en permanence, des gens entrent et sortent, des sons se font entendre, tout change dans notre corps. Toutes les expériences que nous vivons en ce moment dépendent de conditions particulières : par exemple, le soleil brille en ce moment. Elle dépend du fait que nous ayons pris notre petit-déjeuner ou non... des vêtements que nous trouvons ou non... que quelqu'un a fabriqués ou non... des chemins que nous empruntons... des personnes que nous rencontrons. Une multitude de conditions contribuent à ce qui constitue l'expérience du moment présent. C'est ce qu'on appelle la « coproduction ». On utilise parfois les termes « interdépendance » ou « dépendance mutuelle » pour désigner ce type de coproduction.

La nature vide, qui est maintenant l'objet de notre méditation, ne doit *en aucun cas être recherchée ailleurs que dans ce que nous vivons actuellement*. Nous ne la trouvons qu'à cet endroit. La vacuité n'existe pas en tant que chose abstraite séparée de la manifestation.

Certains d'entre vous se souviennent peut-être : la forme est vacuité, la vacuité est forme, les sensations sont vacuité, la vacuité est sensations... tiré du Sutra du cœur. C'est l'essence du Dharma.

Ainsi, lorsque nous contemplons la nature vide, lorsque nous méditons, faisons-le *toujours dans l'expérience présente*. Qu'est-ce que je vis en ce moment, qu'y a-t-il là ? Entendre, voir, sentir, comprendre intellectuellement ce que nous entendons, chercher à appliquer ce que nous entendons. Ce sont là des processus qui se déroulent en chacun de nous. Ce sont précisément ces processus qui constituent notre méditation. Il est très facile de sentir que ces processus, aussi clairement que je les vive, ne s'arrêtent pas un seul instant et sont totalement insaisissables.

Imaginez que vous deviez décrire à quelqu'un ce que je vis en ce moment et comment je le vis. C'est impossible. Je balbutierais quelques mots qui évoqueraient vaguement ce que je vis et comment je le vis, mais pendant que je le décrirais, cela aurait déjà changé.

Cela peut nous désespérer si nous voulons tout décrire. C'est précisément ce qu'il faut abandonner. La pratique de la nature vide de toutes les apparences consiste à percevoir à quel point l'existence actuelle est indescriptible, insaisissable, tout en la percevant dans toute sa vivacité.

Il ne s'agit donc pas de sortir de l'expérience parce qu'il est insupportable qu'elle soit insaisissable, intangible, mais d'entrer pleinement dans l'expérience, de ne faire qu'un avec elle et de devenir précisément cette expérience insaisissable, intangible. Il n'y a plus de séparation due à un comportement observateur, nominatif, descriptif, mais abandon de toutes ces activités séparatrices de l'esprit.

Nous appelons cela « être simplement », car ce n'est pas compliqué. Tout le superflu disparaît, plus aucune impulsion de décrire, de contrôler ou de faire quoi que ce soit – simplement être. Dans l'être simple, ce que nous appelons la « conscience de la nature vide », il n'y a rien que nous devions construire maintenant, mais dans cet état d'être, il y a peut-être au début encore une pensée sur le caractère intangible de tout cela. C'est *encore* une pensée séparatrice et descriptive. Ce *n'*est *pas encore* la reconnaissance de la nature vide.

Lorsque nous nous y abandonnons sans réfléchir à l'expérience, l'expérience intuitive surgit. Comme le décrivent certains poètes ou philosophes, l'expérience intuitive naît du mystère de l'existence. Ce mystère se révèle à cet instant précis. Il n'est alors plus un mystère.

Mais cela ne signifie pas pour autant que nous puissions le décrire. Il s'agit d'une connaissance intime de la vie, sans pour autant pouvoir la décrire. C'est pourquoi le terme « mystère » est très approprié, mais ce n'est pas un secret. Ce n'est un secret que pour ceux qui essaient encore d'en faire quelque chose, qui veulent encore le décrire ou le nommer.

Maintenant, allons un peu plus loin dans ce mystère. On ne ressent pas seulement à quel point ce mystère est insaisissable, mais aussi comment, dans l'insaisissable, tout se forme de manière très claire et compréhensible, en fonction de causes et de conditions. La « naissance dans la dépendance », l'interdépendance, *est* le mystère de la vie – chaque aspect de ce qui se produit dans notre vie, en ce moment même, toujours maintenant. Chaque aspect de cette expérience concrète est, dans sa nature véritable, insaisissable.

Le mystère réside dans le fait que quelque chose d'intangible puisse être si vivant, si concis, si clairement perceptible. Pour l'esprit normal, pour l'entendement normal, c'est d'abord un miracle. Lorsque la compréhension intuitive se fait, ce n'est plus un miracle, mais *la certitude* que cela ne peut être *autrement*, qu'il n'y a pas d'autre possibilité. Ce n'est plus une surprise. C'est une loi de la nature, comme si nous avions compris le monde. La création n'est en fait possible que parce que tout est de nature vide, parce que rien n'a de substance. C'est la seule façon dont la vie est possible.

C'est maintenant mon intellect subordonné qui trouve les mots pour l'exprimer. Grâce à toute la lignée de transmission, où les mots ont déjà été trouvés au fil du temps, il est possible de formuler une telle chose. Mais ce que je formule ne sont que des indications. Chacun doit en faire l'expérience par lui-même.

Ce que je vous ai décrit de manière relativement détaillée, c'est la compréhension de la nature vide, accompagnée des aspects les plus élevés de la manifestation, de la genèse dans la dépendance**.** Lorsque l'intellect a compris cela, il est également clair que la nature vide ne peut être méditée ou trouvée ailleurs sous forme d'idée abstraite, mais dans la vie elle-même. La vie est de cette qualité, nous ne parlons pas d'autre chose.

C'est tellement central que nous pouvons dire qu'une compréhension correcte de ce que je viens d'expliquer est la base de la méditation Mahāmudrā. C'est de cela qu'il s'agit. Ceux qui comprennent cela de l'intérieur comprennent naturellement aussi pourquoi Saṃsāra et Nirvāṇa sont un, pourquoi ils sont inséparables. C'est la même histoire.

C'est le premier point abordé ici par Dakpo Tashi Namgyal – probablement le plus fondamental, le plus important.

Une fois que nous avons compris cela, nous savons que la nature vide ne signifie pas l'absence totale de quelque chose, qui n'est jamais masquée par des défauts négatifs ou positifs. En raison de ces idées fausses, un pratiquant pourrait rejeter tout respect pour la cause et l'effet et commettre ainsi une énorme erreur, car la pratique de ces méditants chercherait alors à s'établir au-delà de la vie, dans une bulle de vacuité où tout ce qui n'est pas existant serait rejeté comme nihiliste.

Voici maintenant la deuxième erreur fondamentale :

Il se peut également que nous nous écartions de la nature fondamentale, qui consiste en ce que tous les phénomènes - toute expérience **- sont purement purs, purement libres depuis l'origine, etc., et que nous soyons emportés dans une vacuité unidimensionnelle, sans développer aucune maîtrise de la production dépendante au niveau conventionnel.**

Cette erreur est liée à l'autre erreur fondamentale. Mais ici, l'aspect est différent. En tant que méditants, nous comprenons mal ce qu'on appelle la pureté fondamentale de toutes les apparences. Nous pensons que la pureté dont il est question – ce que nous appelons Nirvāṇa – ne peut se trouver dans la confusion. Il n'est tout de même pas possible que l'état d'esprit pur de l'éveil se trouve ici même, dans mon esprit dualiste, ou dans l'esprit dualiste de ceux que je rencontre.

Nous recherchons quelque chose de « pur », d'immaculé, et nous ne remarquons pas que cette nature pure et immaculée est la vraie nature des phénomènes impurs et souillés, du monde dualiste et émotionnel.

C'est encore une fois une erreur fondamentale que de considérer correctement l'éveil comme quelque chose de pur : « pur » signifie « non duel ». Mais nous confondons cela avec une pureté émotionnelle. Cela aussi est vrai, mais nous pensons que nous devons trouver cet état émotionnellement pur – exempt de voiles émotionnels – ailleurs que dans le voile émotionnel.

Au fond, nous recherchons notre propre esprit pur qui, et c'est là l'erreur fondamentale, ne peut pas se trouver là où je me trouve habituellement dans ma perception dualiste, avec un sujet, un objet, etc. Je recherche *ailleurs* cette pureté promise.

Voici maintenant la représentation de la réalité. Notre esprit normal, même confus – qui pense par exemple « je ne comprendrai jamais » ou « ah, j'ai compris » –, le désespoir et l'orgueil, peu importe ce qui se passe à ce moment-là –, cet esprit normal qui fait des efforts et qui dit ensuite : « Détends-toi, ce ne sont que des impulsions dualistes. » – c'est précisément cet esprit qui est le siège de l'éveil. C'est précisément cet esprit, tous ces mouvements de l'esprit, qui sont dans leur nature véritable depuis toujours cette pureté dont nous parlons lorsque nous parlons d'éveil.

Nous ne pouvons reconnaître, ressentir cette pureté que lorsque l'attachement disparaît. Elle se révèle alors à nous comme la nature fondamentale de ce qui s'est accumulé sous forme de tempêtes et de montagnes de nuages, comme une confusion totale, sans que l'esprit dans sa nature fondamentale ne devienne autre chose.

En termes concrets, cela signifie pour nous, en tant que conséquence de la méditation, que lorsque nous méditons, nous ne cherchons pas l'éveil ailleurs que dans la confusion qui existe à ce moment-là. C'est précisément là que nous le trouvons. Si j'ai peur, la peur est mon enseignante ; si je suis en colère, la colère est mon enseignante. C'est là que je trouverai cette nature pure de l'esprit.

Je voudrais maintenant faire une petite digression et dire quelques mots sur le Vajrayāna. Dans le bouddhisme tantrique, également appelé Vajrayāna, nous méditons par exemple sur nous-mêmes en tant que Bouddha de la médecine ou en tant que Tārā, en tant que Yidam, et nous développons ce que nous appelons la « vision pure ».

L'erreur décrite ici se manifeste dans le tantra, dans le Vajrayāna, par le fait que nous cherchons la « vision pure » de la pratique du Yidam ailleurs que dans notre moi confus. Nous essayons en quelque sorte de construire et de cultiver une existence pure de Tārā, une existence pure de Vajra yogini, un être pur de Tchenrézi en nous, et cela *séparément* de notre être normal.

C'est une erreur fondamentale dans la pratique du Vajrayāna, qui consiste en profondeur à *passer* de l'enchevêtrement actuel à la libération, à percevoir à nouveau l'enchevêtrement à travers la conscience du Yidam, jusqu'à ce que nous réalisions que la nature de notre Yidam est la vraie nature de nos aspects émotionnels. Toutes les pratiques Yidam travaillent avec les cinq kleśas principaux, avec les cinq familles de bouddhas, grâce auxquelles nos enchevêtrements émotionnels se révèlent être les « cinq aspects de la conscience intemporelle ».

Pour ceux qui suivent la voie tantrique, ne cherchez pas la « vision pure de la pratique du Yidam » ailleurs que dans les émotions. La vision pure du désir est le désir – pas un sujet. Pourquoi pas ? Lorsque l'attachement diminue dans le désir, celui-ci se révèle par exemple être une énergie communicative et valorisante, quelque chose qui nous met en relation avec le monde. Il se manifeste dans ses nombreux aspects purs, pour finalement devenir la « conscience qui distingue tout ». Dans sa manifestation confuse, cela conduit à ce que ce que nous distinguons comme beau et agréable déclenche une saisie, et ce que nous distinguons comme désagréable et dérangeant déclenche un rejet. Mais il s'agit là de la manifestation confuse de la même capacité dont nous avons toujours besoin pour percevoir finement et donc pour pouvoir distinguer. C'est au cœur même du désir, c'est sa véritable nature.

Ce fut une petite digression pour clarifier ces erreurs fondamentales qui sont liées entre elles.

La première erreur a été de chercher la vacuité, la nature vide, ailleurs que dans la production dépendante.

La deuxième erreur a été de considérer la nature vide comme pure, ce qui ne pourrait bien sûr pas se trouver dans l'impur.

Ce sont là de grandes erreurs que nous avons, espérons-le, corrigées intellectuellement afin que notre pratique trouve ce qu'elle cherche là où il y a vraiment quelque chose à trouver, c'est-à-dire dans notre expérience actuelle, aussi confuse soit-elle.

Méditation guidée[30]

La voie directe consiste à m'abandonner à cette subtile qualité de l'être où tout est vécu, mais où rien n'est tangible —— Les sens sont grands ouverts, totalement libérés de toute saisie —— En réalité, ce type de méditation n'exige qu'une seule chose de nous : ressentir ce que l'on ressent, que l'on soit fatigué ou confus. —— Ce sentiment, cette sensation ne se préoccupe pas de ce *qui* est, *de ce que* nous ressentons, mais de ce que c'est que d'être. —— Si je cherche à comprendre comment je ressens exactement, je dirais : ni avec la tête, ni avec le cœur, ni avec le ventre. C'est tout l'être qui ressent. Tout l'être vibre dans cette intuition, cette sensation. ——

4.4 Suite de l'identification des quatre détours[31]

Nous venons d'évoquer la possibilité de s'égarer face à ce que nous appelons la base, le fondement. Nous parlons également de Mahāmudrā de base. Il existe des erreurs fondamentales qui consistent à chercher la nature vide, le Mahāmudrā, ailleurs que dans la production dépendante. Chercher le Mahāmudrā ailleurs que dans l'être confus que nous sommes actuellement. Le texte poursuit et nous décrit ces égarements temporaires.

Dakpo Tashi Namgyal écrit – p. *356, 2e paragraphe* :

Grâce à nos études, à notre réflexion et à notre contemplation, il se peut que nous comprenions correctement la nature vide comme contenu de notre méditation, mais elle reste une idée abstraite, comme un objet intellectuel**. Nous pouvons même être capables d'expliquer la vacuité, la nature vide, à d'autres. Mais ce dont nous parlons –** la nature fondamentale, vide **– devient, par le fait que nous nous en occupons, quelque chose qui existe ailleurs –** parce que c'est un objet de préoccupation séparé du sujet – de la compréhension, de la perception, de l'apprentissage.

L'erreur temporaire ici est que nous ne reconnaissons pas la nature fondamentale – la nature Mahāmudrā **– directement dans notre état d'esprit actuel –** nous créons sans cesse une distance et avons l'impression de regarder ailleurs. **C'est pourquoi nous ne pouvons pas être certains de la véritable nature de nos propres expériences. Cela nous sépare de la réalisation.**

Jusque-là, tout va bien. Nous sommes comme des érudits très bien formés, nous avons relativement bien compris, nous pouvons l'exposer sans trop d'erreurs, nous pouvons peut-être même dire que la vraie nature de notre expérience actuelle est claire pour nous. Nous pouvons aussi dire de telles phrases. Mais nous ne parvenons pas encore à nous y engager vraiment, à le ressentir de l'intérieur et à ne pas le considérer comme un objet.

Il s'agit d'une erreur temporaire qui doit bien sûr être corrigée. La meilleure façon d'y parvenir n'est pas d'essayer de mieux méditer, mais de prier, de pratiquer le guru-yoga, d'inviter la bénédiction – une force autre que la méditation créée par le moi – et de se dissoudre dans cette bénédiction. Il faut abandonner cette recherche et entrer à plusieurs reprises dans une expérience aussi directe et immédiate que possible avec la bénédiction. Il faut le faire plusieurs fois, encore et encore :

Guru yoga, fusion, persévérance. Prière, fusion, persévérance...

C'est ainsi que nous sortons de la méditation que nous avons nous-mêmes créée.

Nous arrivons maintenant aux erreurs concernant le Mahāmudrā, le chemin de la pratique.

---

[30] *Audio 4-03*

Ibid.[31], p. 356-357 – Audio 4-04

Là aussi, il y a deux possibilités de s'égarer : une erreur fondamentale et une erreur temporaire**. Comme la nature vide est le chemin, ce qu'il y a à développer, nous méditons sur l'inséparabilité du chemin et du fruit. Comme la base, le chemin et le fruit sont inséparables et complets en tant qu'un dans la nature fondamentale de notre esprit, le Dharmakāya, l'expérience de l'éveil complet, se trouve spontanément par lui-même comme la qualité inhérente à notre propre nature mentale.**

C'est la description de ce qui est correct.

Si nous ne comprenons pas cela, mais croyons plutôt que nous prenons la méditation sur la nature vide comme un chemin, que nous méditons maintenant sur cela afin d'obtenir ensuite, à un moment donné, quelque chose d'autre comme fruit, cette bouddhéité avec les trois corps – le corps de vérité, le corps de joie, le corps de rayonnement – et les « cinq aspects de la conscience intemporelle », alors c'est une erreur fondamentale.

Je vais le répéter en termes plus simples : nous sommes assis ici ensemble dans un enseignement sur le Mahāmudrā et nous sommes en quelque sorte inspirés. Sinon, les étapes ne nous auraient pas menés ici, quelque chose nous attire. Nous aimerions pratiquer le Mahāmudrā. Cela signifie que nous sommes déterminés à prendre le Mahāmudrā comme voie. L'erreur est de penser que cette voie nous mènera ailleurs. La voie se trouve dans le présent et mène toujours au présent. Nous n'allons jamais ailleurs. L'éveil n'aura pas lieu à un moment donné, mais maintenant, dans l'expérience de ce qu'est le fait d'être ici et maintenant.

Nous découvrons le merveilleux Dharmakāya, que tous les bouddhas, tous les éveillés, réalisent, comme la véritable nature de l'être, telle qu'elle est maintenant. Nous n'allons pas méditer et cultiver longtemps la nature vide pour la découvrir un jour dans un état d'esprit pur sous la forme de la bouddhéité. Au contraire, ce que nous appelons « bodhi » est déjà là, en ce moment même.

Le fruit, ce que nous voulons atteindre, ce vers quoi nous tendons à travers notre pratique du Mahāmudrā, est déjà là, en tant que nature fondamentale de notre être. Le chemin consiste à s'ouvrir à cette nature fondamentale : il ne s'agit pas de la mettre à nu, nous n'avons rien à enlever, mais *de nous ouvrir à* cette qualité fondamentale de l'être. Alors, le fruit se révèle comme étant déjà là. Rien de nouveau n'apparaît, mais nous voyons ce qui a toujours été là. C'est l'expérience du Dharmakāya. C'est une autre façon de dire « faire l'expérience du Mahāmudrā ».

Bien que nous ayons reçu tant d'instructions, l'erreur fondamentale consiste toujours à penser qu'il faut que les choses changent, que je vais atteindre mon but ailleurs. Voilà pour l'erreur, le Mahāmudrā, la pleine reconnaissance de la nature vide, toujours située ailleurs, à un moment que nous appelons le moment de la réalisation, projeté dans l'avenir.

C'est *l'un des plus grands obstacles* sur le chemin. C'est presque incurable lorsque les pratiquants s'accrochent à l'idée qu'ils ne peuvent pas s'éveiller maintenant. « C'est impossible. Un sot comme moi, s'éveiller maintenant, non. Plus tard, dans trois grandes ères, alors je peux imaginer m'éveiller. » Le problème est que les trois grandes époques mondiales passent et que le sot croit toujours qu'il est trop sot pour s'éveiller. Puis quelques époques mondiales s'ajoutent... J'ai poussé le raisonnement à l'extrême. Il faut bien que cela cesse, de toujours reporter le fruit dans le futur.

C'est pourquoi il y a le Guru-yoga. Le Guru-yoga est l'affirmation. Nous fusionnons, nous devenons le gourou, nous *sommes* Bouddha. C'est l'affirmation du « réveille-toi maintenant », pas plus tard, cela nous ouvre de plus en plus à cela.

Voyons voir quel est alors l'égarement temporaire.

Bien que la pratique de la méditation consiste fondamentalement à demeurer dans ce qui est maintenant, tel que c'est, nous manquons de confiance – que ce soit aussi simple que cela vient d'être expliqué **– et nous espérons que quelque chose d'autre, quelque chose de mieux apparaisse, et nous le recherchons.**

Nous recherchons un état d'esprit meilleur que celui dans lequel nous nous trouvons actuellement. Je pense que nous pouvons tous nous reconnaître dans cette situation. « Malgré toute mon arrogance, même si je suis déjà au sommet, non, je suis déjà Bouddha, je suis déjà le Mahāmudrā ? Il doit y avoir quelque chose de mieux. Le Mahāmudrā dont tout le monde parle doit être meilleur que ce que je vis actuellement. »

Nous recherchons alors quelque chose de mieux. Ce n'est pas une erreur aussi fondamentale qu'auparavant, mais nous recherchons la meilleure partie de nous-mêmes et ne sommes pas pleinement convaincus que cela puisse être la véritable nature de notre expérience confuse actuelle. Nous recherchons toujours un peu autre chose.

C'est précisément là que réside l'erreur. Je cherche quelque chose d'un peu mieux afin d'y trouver le résultat. Au lieu de simplement faire l'expérience de mon esprit en quête, de ce désir confus d'avoir autre chose, dans sa nature fondamentale. Comment se présente cette stupide recherche du mieux ? C'est là que se trouve l'expérience de l'éveil, et nulle part ailleurs.

Il existe une autre façon de tout gâcher. Nous devenons créatifs :

Nous créons quelque chose de « supérieur » – de meilleur – **dans notre esprit, que nous appelons la nature fondamentale de notre être. Nous créons une combinaison de joie, de clarté et de non-pensée.**

C'est vraiment intelligent. Je vais essayer : « Je ressens de la joie, de la clarté aussi. Maintenant, j'arrête de penser. C'est cool, non ? La nature fondamentale de l'être. Ça doit être ça, c'est la voie à suivre. C'est ce qu'ils ont toujours dit, non ? »

Joie, clarté, absence de pensée... et maintenant, plus aucun attachement. Nous nous comportons comme quelqu'un qui suit une recette de cuisine. Nous cuisinons notre petite soupe Mahāmudrā et nous la mangeons ensuite... Rires... C'est bien de se moquer un peu de soi-même quand on aborde un sujet aussi sérieux.

Mais bien sûr que j'ai essayé. Je serais surpris qu'il y ait quelqu'un ici qui n'ait pas déjà essayé ou qui soit en train d'essayer. Après tout, nous essayons tout ce qui est en notre pouvoir avant d'abandonner. Abandonner est en fait hors de question, car alors je n'ai plus aucun contrôle.

Créer cet état d'esprit, c'est le sursaut désespéré de notre besoin de contrôle, c'est provoquer l'éveil et m'observer en train de le faire. Bien sûr, cela ne fonctionne pas, mais tout le monde le fait. J'ai tout essayé, vraiment, et j'ai déjà accompagné beaucoup de personnes qui ont tout essayé. La seule chose qui nous reste à faire est d'accompagner ces tentatives erronées le plus rapidement possible afin d'aboutir à l'abandon, afin que nous réalisions le plus vite possible que cela ne fonctionne pas ainsi.

Il n'est tout simplement pas possible de créer quelque chose d'artificiel. C'est pourquoi tous les enseignements du Mahāmudrā disent : « Ne créez rien ! Aucune artificialité, tout à fait naturel, tout à fait détendu. » Une partie de nous refuse d'abord d'y croire. Nous manquons de confiance dans le fait que cela soit réellement ainsi. Nous essayons d'abord autrement.

Ce sont donc là les écarts ou les erreurs temporaires : soit chercher ailleurs, soit créer soi-même ce que l'on cherche.

Nous essayons tous, nous allons échouer, c'est tout à fait normal. Nous cherchons pour ainsi dire l'éveil dans le monde entier, nous cherchons quelque part, où cela peut-il bien être ? Il existe de nombreuses instructions

de méditation qui nourrissent l'illusion que nous allons de A à B, que nous trouverons quelque part ailleurs. Du moins, il existe des enseignements de méditation de ce type qui sont mal compris.

Deux possibilités d'erreur concernant la vacuité comme remède

La section suivante traite des erreurs fondamentales et temporaires qui consistent à considérer ou à utiliser la nature vide comme une sorte de remède.

L'approche correcte serait de méditer sur l'indivisibilité de ce qu'il faut abandonner et de son remède. La nature fondamentale de ce qu'il faut abandonner est déjà le remède.

En d'autres termes, nos kleśas, nos émotions, sont ce qu'il faut dissoudre – tous ces états d'esprit nés de l'égocentrisme. Nous allons les laisser derrière nous. Ce qui produit cet effet, c'est la nature véritable de ces kleśas. C'est cela le remède. En effet, reconnaître la nature vide de la peur, de la colère, du désir, de l'orgueil, de la jalousie, de la tristesse, de tout cela, est le remède qui permet de libérer précisément cet état d'esprit. En reconnaissant sa nature insaisissable, tout attachement se dissout et cet état d'esprit se révèle impuissant et cesse d'obscurcir l'esprit. Jusqu'ici, tout est correct.

Si nous ne comprenons pas que lorsque nous prenons conscience de la nature fondamentale des émotions, elles se révèlent comme la conscience intemporelle, alors nous considérons les kleśas et la nature vide comme deux choses différentes. Nous rejetons les émotions et méditons sur la nature vide comme remède.

C'est la *première erreur fondamentale*.

Je vous le décris à nouveau afin que vous puissiez vous reconnaître. Je suis irrité, agacé, je ne me sens pas bien, je suis assis sur mon coussin et puis je me dis : « Allez, médite sur la nature vide et laisse tomber toute cette agitation. »

Je détourne mon regard de mon état d'agacement et me consacre à la nature vide, au vide. « La nature vide fait vraiment du bien. Je n'ai alors plus besoin de m'occuper de ma colère. » L'erreur ici est que nous détournons notre attention du kleśa qui est actuellement actif et la dirigeons vers quelque chose que nous appelons le vide : une idée, une sensation dans le corps et l'esprit, ce que l'on ressent lorsqu'on est libre et libéré de tout enchevêtrement émotionnel.

Nous n'avons pas reconnu la vraie nature de ce qui était auparavant. Nous l'avons évitée en nous réfugiant dans quelque chose d'artificiel que nous prenons, comme auparavant, comme *remède*. Il est indéniable que cela fait du bien sur le plan émotionnel. Nous avons détourné notre attention de ce qui nous enchevêtre si fortement, mais malheureusement, nous avons créé à la place une bulle de quelque chose que nous voulons nous vendre comme la conscience de la nature vide.

Mais il s'agit d'une nature vide, comme décrit précédemment, *loin* de l'expérience qui se manifeste actuellement. C'est en fait assez simple à comprendre, mais il est important que nous en prenions conscience. C'est l'une des choses que nous allons essayer de faire.

Ou bien nous nous convainquons que les émotions enchevêtrées et pesantes n'existent pas vraiment, et nous nous y attardons.

C'est également astucieux. L'intellect comprend, par exemple grâce à des enseignements comme ceux-ci, que les kleśas, les émotions, se dissolvent en réalité toujours d'elles-mêmes et n'existent pas réellement, qu'elles ne sont que des projections. Je médite alors sur le fait que ma colère n'est qu'une simple illusion. De même, le désir n'existe pas non plus.

Le mouvement dans l'esprit est un peu différent qu'auparavant. Je ne place pas mon attention sur une vacuité, une nature vide qui se trouve ailleurs, mais je remplace l'expérience émotionnelle par une interprétation qui dit : « Ça n'existe pas ! Je n'ai pas de problème, il n'y a pas de problème, il n'y en a jamais eu. » On se reconnaît ? On l'a déjà fait. Je fais toujours ça quand je suis particulièrement dans le pétrin.

Ce sont deux façons fondamentales de se réfugier dans une compréhension supposée du vide sans vraiment le reconnaître.

On peut bien sûr s'attarder longtemps là-dessus. C'est subtil et, quand cela compte vraiment, cela peut se produire de manière très subtile.

Cette façon de méditer de manière erronée a été très active chez moi pendant un certain temps. Surtout la deuxième, à tel point que j'ai décidé, pour ma propre guérison, de ne plus méditer du tout sur la nature vide. C'était la seule issue. Mieux valait vivre la souffrance de manière brutale que de se réfugier d'une manière ou d'une autre dans une nature vide.

Ce qui s'est passé pour moi à l'époque, c'est que j'ai enfin dit « oui » aux expériences douloureuses et déroutantes. Cela m'a permis de découvrir *véritablement*, à travers ces expériences douloureuses et déroutantes, qu'elles n'étaient pas tangibles et qu'elles n'avaient aucune substance. Je devais d'abord mettre fin à cette subtile volonté d'éviter et à cette connaissance déjà existante que j'utilisais pour sortir rapidement de la souffrance.

Je ne vous recommande pas de ne plus méditer sur la nature vide. Ce n'est peut-être pas le meilleur conseil. Mais pour moi, cela a été bénéfique, car j'ai réalisé que je ne mourrais pas à cause des kleśas. Les kleśas ne me tuent pas. Laissez-les venir, pourquoi fuyez-vous ?

Restez, expérimentez, et alors, dans la pleine expérience, cela apparaît déjà : il n'y a pas de substance. Ce n'est pas quelque chose que je me persuade, cela apparaît, c'est déjà là, cela n'est pas importé.

Il existe également une erreur temporaire dans ce domaine des remèdes.

Il existe là encore deux approches légèrement différentes. Il s'agit de situations dans lesquelles nous sommes confrontés à des mouvements mentaux difficiles. Dans cette expérience difficile, nous ne sommes pas en mesure de maintenir la conscience qui reconnaît la vraie nature de ces pensées et émotions. Au lieu de cela, nous détruisons la pensée, ces mouvements mentaux.

C'est la première chose.

Ailleurs, on appelle cela : abattre les pensées de vacuité – les mouvements de l'esprit qui surgissent – comme au tir au pigeon d'argile. Quelque chose surgit, une pensée, une émotion, et pan – vide... pan – vide... J'utilise une conscience supposée aiguë pour rejeter, détruire ce qui surgit.

C'est un peu comme l'erreur fondamentale de tout à l'heure, sauf que cela n'est activé que *temporairement*. Je suis comme un tireur d'élite de la vacuité qui scrute tout l'espace mental à la recherche de quelque chose qui se manifeste et répond toujours de la même manière : « vide ! »

Tout à l'heure, j'ai exagéré. Il s'agit bien sûr de petits mouvements, mais très clairs. C'est comme tout à l'heure, quand on écrase l'expérience. Mais ici, on n'écrase pas, l'idée est plutôt : « Ça suffit, je t'ai démasqué – la fierté ? Ça suffit ! »

Cela se produit et il est relativement facile d'y remédier : lorsque nous comprenons ce mécanisme, nous cessons de le faire. C'est pourquoi je parle beaucoup de *ressentir* la véritable nature des apparences. Ne rien faire, mais ressentir exactement ce que nous vivons comme si c'était tout nouveau. Notre perception doit être aussi fraîche que l'expérience. Activer aujourd'hui une expérience périmée, une perception périmée d'hier, est exactement

l'erreur à ne pas commettre. Il s'agit d'être honnête avec soi-même et de ressentir comment c'est *exactement maintenant.* Ne pas importer de remède pour ce qui se passe actuellement, mais reconnaître *maintenant* comment c'est vraiment.

Lorsque la deuxième erreur apparaît, nous attirons la pensée qui surgit, l'émotion qui surgit, dans notre méditation et elle s'y dissout.

C'est un peu différent de ce qui se passait auparavant : le méditant s'assoit dans une conscience de la nature vide. Ce n'est pas si construit, juste un peu : « Que vienne maintenant ce qui veut, je suis prêt. Je suis maintenant une pierre brûlante. Je suis maintenant la conscience omniprésente de la nature vide. Quoi que ce soit qui surgisse comme perception sensorielle ou pensée, viens, entre. Fonde. » Nous ramenons les apparences qui surgissent comme si elles étaient en dehors de notre méditation sur le vide dans la conscience du vide, nous sommes comme Milarepa, nous sommes la pierre brûlante. – rires généraux –

Sentez-vous la subtile erreur ? Une fois de plus, nous n'avons pas reconnu la vraie nature de ce qui apparaît, mais nous avons pour ainsi dire établi au préalable la vraie nature, et ensuite tout ce qui apparaît doit se dissoudre dans cette vraie nature. S'il vous plaît, examinez-vous vous-mêmes ! Lorsque nous méditons intensément, nous connaissons tous ces erreurs. Je ne pourrais pas vous les expliquer si je ne les avais pas *toutes* traversées. C'est impossible, car on ne peut rien déduire des quelques mots qui sont écrits ici.

Nous passons par là, et il est bon de s'en rendre compte rapidement. Puis nous nous ouvrons au désespoir, à ne pas savoir comment faire. C'est une bonne position. Ensuite, nous ressentons : « qu'est-ce que c'est que d'être désespéré ? » Nous ne produisons pas le résultat de cette question, nous ressentons simplement. Puis cela se révélera progressivement.

4.5 L'application erronée de la compréhension de la nature vide comme sceau[32]

Toutes ces erreurs, ces égarements que nous avons vus, ont à voir avec un malentendu : soit sur la nature fondamentale de l'existence – des suppositions erronées sur la réalité –, soit sur ce qui est dit dans les enseignements, ce qui conduit alors à une application malheureuse dans la pratique et n'apporte pas la compréhension souhaitée.

Nous sommes maintenant à *la page 357, troisième paragraphe :*
***ii)* L'application erronée de la compréhension de la nature vide en tant que sceau.**

Je dois vous expliquer brièvement le terme « sceau ». Mahāmudrā signifie « grand sceau ». Ici, mudrā signifie symbole ou sceau, à savoir le « sceau de la nature vide de tous les phénomènes ». C'est pourquoi il est *mahā*, grand, car la nature vide est la nature fondamentale de tous les phénomènes sans exception. C'est pourquoi on parle de « sceau », car il imprime pour ainsi dire sa qualité à toutes les expériences. Cette qualité de l'être vide, intangible et dynamique est inhérente à toutes les expériences.

La pratique du Mahāmudrā consiste à prendre conscience que toutes les expériences, tous les mouvements de l'esprit, y compris ce que nous appelons l'esprit lui-même, y compris ce que nous appelons celui qui fait l'expérience, tout cela a cette qualité d'être dynamique et insaisissable.

Passons maintenant au texte.

Il existe là encore deux types d'erreur :

[32]Ibid., p. 357-358 – Audio 4-07

L’erreur fondamentale et l'erreur temporaire.

Comprendre ce que signifie la nature vide dans le Mahāmudrā signifie méditer sur l'indivisibilité de la méthode et de la sagesse – la conscience intemporelle.

Ce sont là encore deux autres mots qui expriment la même chose que ce que nous avons déjà vu. « Méthode » signifie tout ce qui a une forme, tout ce qui apparaît, tout ce qui a une structure, les processus perceptibles. C'est cela la « méthode » et c'est un synonyme de compassion.

Tous les processus, qui naissent dans une interdépendance, reposent en réalité sur la résonance. Toutes les expériences dans notre propre esprit reposent sur la résonance – sur une vibration dans le champ des forces que nous appelons notre « univers ». Plus l'esprit est ouvert, moins il est centré sur soi, plus nous faisons l'expérience de ce champ de conscience que nous sommes nous-mêmes comme un champ vibratoire en interaction *constante* avec tous les autres champs.

Ce phénomène est permanent et constitue la force fondamentale de la compassion, de la résonance et de l'harmonie, ce qui conduit également à des réactions et à des actions adéquates, en accord avec la situation dans laquelle nous résonnons. C'est pourquoi on dit que tous les phénomènes de l'univers sont basés sur la compassion, car l'expérience des êtres vivants est un phénomène de résonance. C'est l'aspect « méthode », ce qui peut être expérimenté à travers cette résonance, ce qui a une structure, une forme. Ces processus peuvent être en partie décrits.

Nous appelons également « sagesse » leur véritable nature, la nature vide et intangible. Lorsque nous parlons de « sagesse » ou de « conscience intemporelle », nous voulons dire que le phénomène de résonance va de pair avec la conscience. Les êtres vivants en résonance ne font pas seulement l'expérience de manière abstraite, mais avec conscience. Il s'agit d'un processus rempli de conscience, dans lequel les « cinq aspects de la conscience intemporelle » résonnent toujours.

L'unité de l'expérience et de la conscience toujours présente – quelque chose se produit et est vécu consciemment – est décrite comme « l'unité de la méthode et de la sagesse » et constitue une autre façon de décrire ce que nous entendons réellement par la nature vide des apparences. C'est simplement une autre approche pour l'expliquer.

C'était la première phrase.

Si nous ne sommes pas conscients que la vacuité est la nature véritable des phénomènes – tant ceux qui ont des points de référence que ceux qui n'en ont pas –, nous attribuons alors à tort une qualité bénéfique (comme la générosité, par exemple) à des points de référence et à un processus dans lequel des caractéristiques apparaissent. Nous l'examinons et l'analysons alors avec notre esprit et disons : en réalité, ce qui apparaît comme tel n'existe pas vraiment, mais est vide par nature. Ou bien nous fabriquons cette absence d'existence inhérente avec notre intellect, par exemple en récitant le mantra *Svabhāva* ou d'autres mantras similaires sur la vacuité. Ce sont là des erreurs fondamentales, car nous abusons de la nature vide en tant que sceau.

Voilà pour la traduction. Je vais maintenant vous expliquer :

Au fond, peu importe que nous prenions quelque chose auquel nous avons des points de référence – c'est-à-dire une impression visuelle, quelque chose que nous avons entendu, quelque chose que nous avons ressenti, où il existe des points de référence clairs – ou que nous prenions quelque chose d'abstrait – comme l'éveil, la générosité ou l'amour – et que nous examinions sa nature vide.

L'erreur ici est simple. En examinant de manière analytique tous ces processus, qu'ils soient appelés « bouquet de fleurs », « amour » ou « éveil », la manière dont le processus de la vision se déroule à partir de cet objet, la manière dont le processus de l'audition se déroule à partir des sons, la manière dont le processus de la pensée et de la création d'idées telles que la générosité et l'amour se déroule... peu importe la manière dont nous concevons le processus analytique : nous arrivons à une compréhension claire qu'il n'y a pas d'essence fixe dans tout ce qui est examiné, analysé.

Il n'y a rien dans la fleur qui reste, dans la *perception* de la fleur, il n'y a rien, dans la *perception* de la fleur, il n'y a rien qui ait une quelconque substance – dans l'amoureux, dans l'amour, dans l'être aimé... partout, où que nous regardions. L'analyse le montre très clairement, il en ressort une clarté cristalline qu'il n'y a de substance nulle part. Les physiciens sont également parvenus à cette conviction claire.

Mais ce *n'*est *pas* une expérience d'éveil. Cela peut être une préparation, mais cela peut aussi aboutir à une impasse si nous considérons cette certitude *intellectuelle* comme la certitude libératrice de la vision intuitive. C'est pourquoi c'est une voie erronée. Non pas parce que c'est mauvais en soi, mais parce que cela peut prêter à confusion.

La connaissance intellectuelle peut être confondue avec une connaissance qui transforme tout notre être. La connaissance intellectuelle nous amène déjà à interagir différemment avec le monde, mais lorsque les choses se gâtent, les schémas émotionnels réapparaissent exactement comme avant. Au moment de la mort, cette connaissance intellectuelle n'est d'aucune aide, car l'intellect n'est plus actif.

C'est pourquoi il est déconseillé de se lancer dans un processus *purement* analytique et de penser que tous les phénomènes, toutes les expériences peuvent être estampillés d'un sceau de vacuité comprise de manière analytique. Il s'agit d'un processus un peu plus nuancé que celui que nous avons décrit précédemment avec le tir au pigeon d'argile.

La deuxième chose abordée ici est une manière de produire une expérience de nature vide, par exemple en récitant le mantra *Svabhāva – Oṁ Svabhāva Śuddhaḥ Sarva Dharmāḥ Svabhāva Śuddho 'Haṁ* – ou le mantra *Śūnyatā*, tout en nous rappelant la vacuité, la nature vide, et en laissant la puissance du mantra purifier, pour ainsi dire, les phénomènes, l'expérience, dans leur nature vide. Il s'agit là d'une utilisation erronée de ces mantras.

Les mantras ne changent pas la nature des expériences. Ils ne sont qu'un stimulus, un soutien pour nous, pratiquants, afin de prendre conscience de la réalité telle qu'elle est. Mais les mantras ne changent rien aux phénomènes. Si les traductions du mantra Svabhāva disent parfois que tous les phénomènes deviennent purs, deviennent vides, ils étaient déjà vides auparavant, ils ne deviennent pas vides seulement maintenant.

Ils se *révèlent* dans leur nature vide lorsque les pratiquants s'arrêtent au moment où ce mantra est prononcé, ou à tout autre moment, sortent de leur fixation et ressentent ce qu'il en est réellement. Mais ce n'est pas le mantra qui fait cela. Le mantra n'est qu'un appel : regarde, ressens comment c'est réellement. Alors l'être se révèle tel qu'il est – à condition que les pratiquants s'engagent dans ce processus.

Ici, le mantra serait utilisé comme un tampon : maintenant, je prononce le mantra et quand j'ai prononcé le mantra, tous les phénomènes sont purs, tous les phénomènes sont de nature vide. Ce serait une erreur. Ils l'étaient déjà auparavant. Il s'agit *maintenant* de le reconnaître.

Dans les deux cas, il s'agit d'une erreur fondamentale, car nous ne comprenons pas réellement la nature vide. Dans un premier temps, nous pensons qu'elle se révélerait à nous à travers le processus d'analyse, dans un second temps, nous pensons qu'à travers un processus magique, un mantra béni, nous pourrions provoquer une transformation des phénomènes. Ces deux points de vue sont erronés.

Examinons maintenant les divergences *temporaires*.

Lorsque nous cultivons notre méditation Mahāmudrā, il peut arriver que nous ne suivions pas le bon ordre et que nous ne prenions pas exactement ce qui apparaît comme étant la voie, mais que nous re-créions plutôt une expérience antérieure de la nature vide et que nous réactivions dans notre mémoire cette expérience antérieure d'ouverture non duelle – ou supposée non duelle – et que nous pensions que le fait de rester dans ce souvenir de l'expérience est la méditation.

Ce n'est pas le cas. Il s'agit simplement d'une fabrication. Ce n'est pas une expérience directe de ce qui est maintenant. Je pense que je n'ai pas besoin d'expliquer cela plus en détail, peut-être juste cette phrase :

Les réalisations d'hier sont de l'eau sous les ponts.

Personne ne s'y intéresse plus aujourd'hui. Les réalisations d'il y a trois ans n'intéressent plus personne aujourd'hui. La seule question est : maintenant, comment est-ce maintenant ? L'esprit est-il libre ou est-il fixé ? C'est tout ce qui compte. Même si j'ai eu un moment d'ouverture il y a une demi-heure, c'est bien pour là où c'était. Mais si je m'accroche fortement en ce moment et que je me dispute, comment est-ce maintenant ? C'est cela qui importe.

Vous remarquez que nous revenons toujours à l'expérience *actuelle*. Le passé ne compte pas. Il n'y a pas de lauriers chez les pratiquants du Mahāmudrā, qui sont en quelque sorte les champions olympiques âgés. C'était autrefois. Maintenant, où en êtes-vous aujourd'hui ? Où en êtes-vous en ce moment ?

L'autre différence est que nous ne considérons pas les expériences post-méditation – par exemple, être assis ici maintenant, écouter certaines choses et prendre quelques notes – **comme des exercices de pleine conscience, mais que nous sommes distraits, sans conscience, que nous ne le remarquons même pas, puis que nous interrompons le cours des événements et disons : « Ça suffit, maintenant je médite. »**

Une fois de plus, nous avons simplement importé un autre état d'esprit, en disant : « Assez avec les distractions, avec la fixation dualiste, maintenant je médite ! » Mais nous ne regardons pas la nature de la distraction, nous ne regardons pas l'expérience telle qu'elle est, nous disons simplement : stop, maintenant je fais autre chose. Faire autre chose et appeler cela méditation, ce n'est pas de la méditation.

La méditation, c'est prendre conscience de ce qui est en ce moment, tel qu'il est réellement.

Là aussi, nous nous reconnaissons peut-être un peu dans cette façon de faire. Il y avait le courant, puis nous étions au bord du lac à discuter, et puis : oh, nous avons été distraits tout ce temps... et puis nous revenons en cours. Je vais peut-être encore faire un petit moment. Puis je m'interromps au lieu d'observer la nature de l'expérience telle qu'elle est à cet instant précis.

N'oubliez jamais : si vous souhaitez méditer dans le sens d'une méditation de pleine conscience, ne changez rien, ne créez rien artificiellement, mais imprégnez-vous de l'expérience du moment présent. C'est un bon conseil. Ne créez rien artificiellement, n'importez rien, ne réveillez pas d'anciennes expériences, et maintenant... pendant que votre regard reste ouvert, que vos oreilles continuent d'entendre, mais qu'à l'intérieur, d'autres capteurs sont activés : vous ressentez différemment ce qui est.

Vous savez que vous êtes sur la bonne voie parce que vous devenez plus souples, plus fluides. Même si auparavant, la distraction était également très bonne, la conscience était plus restreinte. En prenant conscience de la nature de l'expérience, quelque chose s'ouvre et redevient plus souple. Une plus grande mobilité apparaît dans l'esprit.

C'est ainsi que vous savez que vous êtes sur la bonne voie. Cela arrive à tout le monde. Il y a déjà des signes dans le calme de l'esprit, et cela s'intensifie dans le Mahāmudrā. Il y a d'autres signes. L'un des plus importants

est le suivant : auparavant, dans ma distraction, sans que je m'en rende vraiment compte, *j'étais* très important, et lorsque je revis cette sensation, l'importance de mon moi s'estompe, comme si l'on dégonflait un ballon.

Dans le meilleur des cas, nous entrons à ce moment-là dans une conscience sans centre, totalement libre de toute référence à soi. Mais le simple fait de prendre conscience de cela enlève déjà du poids, de l'importance au « moi », qui n'est plus aussi central. Il se subordonne au « nous » et quelque chose d'espacé, de fluide devient perceptible. L'esprit analytique ment pensant se détend. Ce sont tous des signes qui vous sont familiers et où vous remarquez probablement : oui, c'est exactement ça, la méditation revient. Mais pas une méditation que j'ai importée, elle naît de la prise de conscience dans le présent.

Voilà les quatre écarts fondamentaux dont il s'agit.

4.6 Méthodes pour ne pas s'écarter du chemin de cette manière[33]

Maintenant, bien que j'en aie déjà beaucoup parlé, voici une nouvelle explication :

Ne pas comprendre réellement ces divergences fondamentales – en particulier, en premier lieu, la base, la nature fondamentale des phénomènes – **dans leur nature vide est une vision erronée et fausse.**

Le grand brahmane ***Saraha*** explique à ce sujet :

Ceux qui s'accrochent à ce qui n'existe pas sont encore plus stupides ... que ceux qui s'accrochent à l'existence.

S'accrocher à la vacuité comme à quelque chose que nous pourrions imposer aux choses. La vacuité n'est en fait qu'une expression pour dire qu'il n'y a pas quelque chose que nous supposions être là. La vacuité décrit en fait une absence. S'accrocher à une absence et en faire une chose est encore plus stupide que de s'accrocher à quelque chose qui est présent, car au moins, on peut le voir et l'entendre.

Je vous rappelle comment la vacuité peut être expliquée à l'aide d'un exemple simple. Supposons que je suis chez vous (un/e participant/e), que je vous cherche, que je traverse la maison et que je suis convaincu que vous êtes dans votre chambre. Tout le monde vous cherche, j'ouvre la porte, je regarde autour de moi, je me retourne vers les autres et je dis : « Non, la chambre est vide ». Parce que tu n'es pas dedans. Ce que je cherchais n'est pas dans la chambre, mais la chambre n'est bien sûr pas vide. La chambre est pleine d'air, de meubles, d'objets, de plantes, etc. Il y a beaucoup de choses dans la chambre, mais du point de vue de ce que je cherchais, elle est vide.

Notre esprit est également vide. Non pas qu'il soit vide, il y a une abondance. L'esprit est une abondance d'expériences, mais il est vide de ce que j'ai toujours pensé qu'il contenait : à savoir le moi. Lorsque je cherche le moi, j'en arrive à cette simple conclusion : non, il n'y a pas de moi à trouver. L'esprit est *vide* d'un moi, *vide* d'un noyau essentiel.

Je suppose qu'il existe quelque chose de stable. Je suppose qu'il y a quelque chose de stable dans l'amour, je suppose qu'il y a quelque chose de stable chez ma partenaire... et puis je me rends compte que dans tout ce où je suppose une stabilité, il n'y a rien qui rende stable un objet, une expérience, une qualité. C'est ce que nous appelons « vide ». L'absence de quoi que ce soit qui constitue pour toujours et à jamais cette personne, cet objet, cette expérience et qui en fait une expérience immuable – c'est ce que l'on entend par « vide ».

[33] Ibid., p. 357 – Audio 4-07, 28:10

Il est assez absurde de faire une chose de l'absence de quelque chose de tangible, d'utiliser la vacuité comme une massue et de *la* projeter sur tous les phénomènes. C'est pourquoi Saraha dit que c'est pire que de s'accrocher à l'existence de quelque chose que l'on peut au moins voir, entendre, sentir et goûter.

Nagarjuna enseigne également cela comme une vision nihiliste importante :

Si le vide n'est pas vu correctement, il ruine ceux qui ont peu d'intelligence.

Cette expression peut facilement être mal comprise. Il faut une certaine intelligence pour comprendre ce à quoi elle fait référence. Sinon, on comprend à tort cette expression comme « inexistant ». Si je dis que la pièce est vide, cela ne signifie pas que la pièce n'existe pas. Elle est simplement vide de ce que j'y cherchais. La bouteille n'est pas vide non plus lorsqu'elle ne contient pas d'eau, mais l'eau qui pourrait s'y trouver n'y est pas. La bouteille est pleine – d'air.

Nagarjuna dit également que cela conduit à renaître dans des existences douloureuses :

Ceux qui croient en la non-existence continuent dans les formes d'existence difficiles.

Le vénérable ***Gampopa*** dit :

> **Même si vous ne vous attachez peut-être pas à la vacuité** – à la nature fondamentale des phénomènes expérimentables –, **il se peut néanmoins que vous n'ayez pas encore reconnu la réalité.**

Le simple fait de ne pas s'attacher à la non-existence, à la vacuité, à l'absence, ne signifie pas pour autant que nous avons percé le mystère de l'être, de ce qui est réellement réel. Qu'est-ce qui est réellement réel ?

Il s'agit de trouver la clé de la connaissance. Comment se fait-il que les choses soient si concrètes, puissent apparaître, puissent agir, et pourtant qu'il n'y ait jamais rien de permanent, de substantiel ? Comment se fait-il que le monde soit vivant ? Qu'est-ce que la vie, qu'est-ce que la création, comment tout cela est-il possible ? C'est de cela qu'il s'agit. C'est la connaissance de la réalité.

Les autres types de digression par rapport à la voie de l'éveil ne produisent pas la même vision erronée, mais ne mènent pas à une méditation qui conduit à une véritable connaissance de la nature fondamentale de l'existence. C'est pourquoi nous devons les éviter.

Ne pas s'écarter de la vacuité comme nature fondamentale des objets connaissables – les phénomènes

Page 358, au milieu

Nous évitons cette déviation en comprenant la signification du mot « Mahāmudrā ». Notre nature fondamentale n'est pas née. Elle n'existe pas en tant que chose, car elle est vide de tous les phénomènes dont on pourrait dire qu'ils existent, qu'ils n'existent pas, qu'ils sont permanents, qu'ils disparaissent, qu'ils sont vrais ou faux. Néanmoins, le rayonnement sans entrave de la nature fondamentale se manifeste sous la forme d'une multitude d'expériences qui surgissent de manière dépendante au niveau relatif, dans l'expérience conventionnelle. En comprenant que la nature vide est au cœur de la production dépendante et que la production dépendante a la nature de la vacuité, nous ne nous écartons pas de la vacuité en tant que nature fondamentale de tout ce qui peut être expérimenté.

Même si les phrases étaient peut-être longues, vous remarquez que nous avons déjà tout abordé. C'est en fait la même chose que ce que je vous ai déjà expliqué tout à l'heure. Mais cela ne fait pas de mal de le répéter. Je vais essayer de le dire un peu différemment pour que ce soit tout à fait clair.

Il y a d'abord l'affirmation dans l'explication du Mahāmudrā selon laquelle notre nature fondamentale est non née. Quand on parle de non-né, cela signifie également que quelque chose qui n'est pas né ne peut pas mourir. Cela résonne toujours. Cela signifie que cette qualité fondamentale de l'être n'a pas de commencement, mais

aussi pas de fin. Nous ne pouvons pas dire qu'elle est apparue à un moment donné, qu'elle existe pendant un certain temps, puis disparaît à nouveau.

Elle n'est donc pas une chose comme les autres choses qui apparaissent et disparaissent. Cette nature fondamentale n'existe pas en tant que quelque chose, en tant que quelque chose de descriptible, en tant que quelque chose ayant un lieu, une couleur, une forme, des caractéristiques fixes. Ce que nous appelons la nature fondamentale de l'être est une propriété, une *qualité* de l'être qui est inhérente à tout et qui ne peut jamais ne pas être. Elle n'est jamais absente.

Reconnaître cette nature fondamentale de l'être, c'est, selon certains, se libérer de l'ignorance, du manque de conscience de la nature de l'être. Quant à cette nature fondamentale, elle est également vide : dans nos expériences, nous ne trouvons rien qui existe réellement. Mais nous ne pouvons pas non plus dire que nos expériences n'existent pas ou qu'elles sont à la fois existantes et inexistantes. Tout cela ne décrit pas ce que l'on entend par nature vide. Nous pouvons oublier tous nos points de référence habituels lorsqu'il s'agit de reconnaître l'être tel qu'il est. Ce n'est pas une chose avec des caractéristiques, ce n'est pas quelque chose dont nous pouvons faire un point de référence. Cette propriété intangible de l'être est responsable du fait que tout peut naître sans entrave.

Je vous l'explique avec des mots plus faciles à comprendre qu'auparavant. Comme rien n'existe réellement avec une essence fondamentale, tout peut être remplacé à tout moment dans le processus continu par autre chose. Rien n'a en soi quelque chose qui résisterait au changement. Jusqu'à la dernière particule subatomique, jusqu'au dernier petit mouvement de l'esprit, tout dans l'univers est processus. Il n'y a rien qui ne soit pas processus.

Comme tout est processus, tout est phénomène énergétique – phénomène en mouvement, en transformation constante –, la vie est possible. C'est la diversité des expériences. Elle est possible parce que dans les expériences précédentes, il n'y a jamais rien qui empêche la prochaine expérience ou la prochaine chose de se produire.

Tous les éléments peuvent se dissoudre les uns dans les autres, toutes les pensées peuvent se dissoudre dans les mouvements mentaux suivants, toutes les émotions peuvent se dissoudre dans d'autres expériences mentales. Chacune de nos cellules, tout dans notre corps, tout se dissout à nouveau. Il n'y a vraiment rien dans ce monde qui ne se dissolve pas dans l'expérience suivante. Des planètes entières peuvent se dissoudre et se dissoudront. Il n'y a vraiment aucune exception. C'est le secret de la vie. Parce que tout est dépourvu d'essence, la diversité des apparences est possible.

Nous comprenons ainsi ce que signifie que la nature vide est le cœur de la production dépendante.

Tout ce qui apparaît dans cet univers en fonction de causes et d'effets, parce qu'il apparaît en fonction de causes et de conditions, continue également à se transformer en fonction de causes et de conditions.

Chacun de nous est apparu. Notre corps, notre perception sont apparus de manière conditionnée. C'est évident. Et ils changent constamment sous l'influence des conditions. À un moment donné, ce type de manifestation prend fin et l'esprit continue également, continue à changer. Il n'y a pas d'exception.

Si nous intégrons cela, si nous le prenons à cœur, alors nous pouvons pratiquer dans cette perspective, dans cette expérience, dans cette vision, et nous ne dévions pas, mais sommes sur le chemin de l'éveil. Les versets racines du Moyen Chemin résument cela :

Il n'existe aucun phénomène qui ne soit pas apparu de manière dépendante. Par conséquent, il n'existe aucun phénomène qui ne soit vide.

Le commentaire sur la Bodhicitta ajoute :

Le relatif, le niveau conventionnel de la réalité, est enseigné comme vacuité – de nature vide – **et la vacuité est elle-même le niveau conventionnel de l'existence** – la nature relative de l'existence.

Quelques mots sur les termes : ils sont plus source de confusion qu'utiles lorsqu'ils sont utilisés de manière aussi succincte. Ce que nous appelons « conventionnel » ou « relatif » est ce sur quoi nous pouvons nous mettre d'accord : qu'il y a un gâteau aux groseilles super délicieux... Nous nous comprenons. Nous savons ce que je veux dire quand je parle d'un parquet, d'une lumière allumée, etc. C'est le niveau conventionnel de la réalité. Le langage que nous utilisons est également le niveau relatif de la réalité. Nous sommes d'accord là-dessus.

C'est précisément dans ce relatif, où la cause et l'effet sont actifs, où les effets des conditions peuvent être expérimentés, que la nature vide peut être observée. C'est précisément là. Il n'y a pas de nature vide, pas de vacuité, séparée de la production dépendante. Il n'y a nulle part de vacuité, de nature vide, si ce n'est la nature vide de quelque chose qui est produit de manière dépendante. La réalité relative et la réalité ultime n'existent pas séparément.

Cela ne pose peut-être aucun problème à la plupart d'entre vous, car vous n'avez jamais pensé que la réalité relative et la réalité ultime pouvaient être séparées. Malheureusement, il existe des personnes plus instruites qui ont déjà lu certaines choses et développé quelques idées fausses : comme il existe l'aspect ultime de la réalité et l'aspect relatif de la réalité, certaines personnes en font deux réalités, et nous nous retrouvons alors avec un problème.

Cela est également lié aux traductions, où nous parlons par exemple de « *denpa nyi* », de deux vérités ou réalités, relative et conventionnelle. Or, il ne s'agit que de deux aspects d'une même réalité.

De la même manière, le feu est à la fois lumineux et chaud. C'est un feu, mais il a ces aspects, et il est également dynamique, etc. C'est notre intellect qui fait cela. Comme deux mots sont utilisés pour décrire quelque chose, nous avons l'impression qu'il s'agit de deux choses différentes.

Je vais vous donner un exemple frappant tiré de la littérature. On parle souvent des cinq sagesses, les cinq familles de Bouddha avec leurs cinq sagesses. C'est une façon abrégée de parler et certains pensent qu'il existe cinq sagesses *distinctes*. Lorsque l'on réalise le désir dans sa véritable nature vide, on aboutit à la sagesse qui ne fait aucune distinction. Il faut ensuite réaliser l'orgueil dans sa nature vide pour atteindre la sagesse de l'équivalence. C'est complètement absurde.

Ces cinq ne sont qu'*une* seule expérience. Ce ne sont que des aspects de la même conscience éveillée. Je ne sais pas dans combien de centaines de livres on parle des cinq sagesses. Il ne s'agit pourtant que de cinq aspects de la *même* conscience intemporelle. Malheureusement, des expressions maladroites, ainsi que des raccourcis qui ont déjà eu lieu dans la langue tibétaine ou dans d'autres langues, ont donné naissance à l'idée qu'il s'agit de cinq choses distinctes.

Gardez toujours à l'esprit qu'il n'y a *qu'un seul* être. Il n'y a pas deux réalités. Il n'y a *qu'une* seule réalité qui présente différents aspects : apparaître clairement, être perceptible, être en même temps insaisissable, etc. Ce sont des descriptions d'un seul et même être. Il n'y a pas un être confus et un être éveillé.

Il n'y a donc pas de Saṃsāra et de Nirvāṇa séparés, mais lorsque nous sommes dans la saisie et que nous éprouvons du stress, alors Saṃsāra est notre expérience, et lorsque nous faisons la même expérience sans aucune saisie, nous sommes dans le Nirvāṇa. Pas d'autre corps, pas d'autre monde. Rien n'a changé, sauf notre *façon* de le vivre.

Appliquez ce principe à tout ce que vous lisez. N'oubliez jamais qu'il s'agit *d'une* expérience décrite sous différents angles, c'est tout. Il s'agit toujours d'un angle légèrement différent à partir duquel on regarde quelque chose. Comme par exemple l'explication de la conscience intemporelle quintuple : lorsque je regarde un joyau taillé sous un angle différent, je vois tantôt une lumière bleue, tantôt une lumière rouge, tantôt une lumière jaune, tantôt une lumière blanche, tantôt une lumière verte – selon l'angle, c'est simplement un point de vue légèrement différent, mais le joyau reste toujours le même. C'est ce que cela signifie.

4.7 Questions et réponses[34]

Participant/e : *défis dans la méditation*

Exemple : quelque chose me gêne et cette gêne ne disparaît pas. Je ne fais rien, j'observe simplement cette gêne, je deviens patient. C'est là que le mot patience entre en jeu. J'ai remarqué que la patience est quelque chose de très important dans la méditation, être patient et simplement observer, dire à l'esprit : observe simplement – il y a maintenant une douleur mentale ou physique, ou un malaise, quelque chose auquel l'esprit essaie naturellement de s'accrocher ou de rejeter, ce jeu classique. C'est précisément là qu'intervient la patience comme qualité importante.

La patience est-elle une qualité universelle dans la méditation ?

La patience est le premier signe que nous abandonnons un peu, que nous cessons de lutter contre l'expérience. Ensuite, la patience s'installe et nous pouvons avoir confiance que l'impermanence fera son œuvre. La patience continuera alors à se développer. Lorsque la compréhension s'installe, il n'y a plus de patience. Lorsque la compassion est vraiment présente, la patience n'est plus nécessaire. La patience est le précurseur. La patience vous permet de voir comment les choses se résolvent réellement. Faire preuve de patience encore et encore est merveilleux pour la pratique et vraiment recommandé à tous. C'est une qualité merveilleuse qui ouvre la porte à une connaissance plus profonde de soi.

Participant/e : *question sur les différentes méthodes de méditation*

Parfois, plus on médite, plus on se pose de questions. Ceux qui ne pratiquent pas beaucoup n'ont en fait pas ou peu de questions, car ils ne testent pas.

Ce livre, et surtout sa fin, traite de la manière dont nous pouvons approfondir l'expérience de l'être non duel et de ce qui nous en empêche. C'est pourquoi les méthodes qui ne mènent pas vraiment à cela, même si elles apportent déjà un soulagement, sont qualifiées ici de non vraiment bénéfiques. Dans d'autres circonstances, par exemple pour nous sortir de la colère, elles fonctionnent, mais pour trouver la compréhension, elles ne sont pas utiles.

Ces explications ne visent pas à semer *la confusion*, mais à mettre en évidence *l'égarement* – petit jeu de mots. En mettant en évidence l'égarement, on nous retire un peu le tapis sous les pieds, car nous aimions beaucoup certaines de ces approches et pensions qu'elles étaient finalement efficaces. Puis on nous fait comprendre que ce n'est pas le cas. Nous sommes alors à nouveau un peu perdus. Puis, une réorientation s'opère. Nous écoutons à nouveau attentivement, corrigeons un peu la manière dont nous traitons l'image de la pierre chaude, corrigeons un peu la manière dont nous traitons les concepts d'ouverture, de conscience spatiale, de nature vide, etc. De petits ajustements ont lieu et c'est en fait de cela qu'il s'agit.

[34] Audio 4-08

Je voudrais également vous expliquer quelque chose : nous sommes ici en train de transmettre ce chapitre du livre et les descriptions s'accumulent les unes après les autres. En fait, c'est un peu beaucoup. C'est pourquoi je préfère maintenant répondre à vos questions.

Participant/e : *Question sur le thème de la bénédiction : qu'est-ce que l'imagination dans ce contexte ? En rapport avec la pratique de Tchenrézi Mahākaruṇika ; Mahāmudrā, j'ai dû pleurer.*

La bénédiction t'a probablement atteint. Nous parlons de bénédiction lorsque quelque chose se détache, s'ouvre et qu'une nouvelle forme de compréhension de la vision plus large s'installe et qu'une profonde inspiration est perceptible. Nous savons qu'il s'agit d'une véritable bénédiction lorsque ces expériences nous transforment et nous accompagnent pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours. Nous parlons alors d'une bénédiction authentique, quelque chose qui a même des répercussions, car cela a changé notre vision des choses.

Les mots du Mahākaruṇika-Sādhana – où il est dit qu'ils proviennent d' Amitābha – sont des mots très bénis et utiles qui ouvrent réellement l'esprit et qui ont été transmis par des maîtres éveillés, car ils ont déjà eu un tel effet d'ouverture et de clarification sur de nombreuses personnes. Ne me demandez pas d'où ils viennent. Je suis prêt à dire qu'Amitābha est le Dharmakāya – le corps de vérité, la nature de l'esprit de tous les bouddhas.

Peu importe qu'il se manifeste en rouge, en jaune ou en vert. C'est cette rayonnante conscience sans entraves, c'est tout ce que je suis prêt à supposer. Je sais que chacun de ces mots est inexact. Laissons donc un peu de mystère autour de ce qu'est Amitābha.

Participant/e : *On m'a récemment demandé si le comportement des bodhisattvas n'était pas arrogant, car il existe peut-être des êtres qui ne veulent pas être libérés.*

Tu peux être tout à fait tranquille. La libération n'est imposée à personne. Les bodhisattvas sont très empathiques. La question est fondamentalement posée d'un point de vue égocentrique, c'est pourquoi je réponds à ce niveau très simple : un bodhisattva qui dirait « je sauve tous les êtres vivants » n'est pas un bodhisattva. C'est faire preuve d'un égocentrisme total que de penser que l'on sauve des êtres vivants qui existent réellement. D'après tout ce que tu as entendu, tu sais que l'on ne parle de bodhisattvas que lorsqu'ils ont profondément intégré cette compréhension de la nature vide de toute existence, lorsque cela s'intègre dans leur activité. Ils ne conceptualiseraient jamais ainsi, ils ne parleraient jamais de salut, mais plutôt de la manière dont les flux mentaux se libèrent pour atteindre leur potentiel inhérent. C'est ainsi qu'on pourrait le formuler de manière succincte. Tu peux faire comprendre à cette personne que cette forme de sagesse compatissante n'a rien à voir avec l'arrogance.

Participant/e : *Question sur l'utilisation de moyens habiles pour aider les autres.*

Tout d'abord, il faut la patience dont nous avons déjà parlé. La patience de rester dans l'ignorance et d'attendre, de ne pas agir avant de savoir clairement ce qui pourrait être utile. Lorsque je ne sais pas comment aider, j'utilise ces phases pour prier intérieurement.

Quand j'étais un jeune lama, je faisais des prières brèves telles que : « Guendune Rinpoché, vous qui êtes éveillés, où dois-je aller, qu'est-ce qui pourrait m'aider ici ? Comme pour Amitabha, nous ne savons pas qui répond et qui parle, mais d'une manière ou d'une autre, ces prières éveillent notre disposition à percevoir intuitivement. D'une manière ou d'une autre, je n'ai jamais été laissé seul lorsque j'ai vraiment commencé à prier. Il y avait et il y a encore aujourd'hui une sorte de sentiment qui me dit où aller et ce qui pourrait m'aider. Patience, prière, écoute et puis essai, essai tout en douceur. Ce sont comme de petites sondes que nous lançons avec des mots et des mouvements pour voir si cela trouve une résonance.

Participant/e : *question concernant l'aide face aux défis posés par la douleur.*

Quand on parle de douleur physique, par exemple. Il s'agit de ne pas saisir, de ne pas fixer, mais vraiment de laisser de l'espace, de s'ouvrir, de se détendre autour de la douleur. Cela permet de relâcher toutes les tensions supplémentaires que cette douleur pourrait provoquer et provoque normalement, parce que nous avons des soucis, parce que nous voulons nous protéger, etc. Les tensions supplémentaires dans le corps et l'esprit, qui sont généralement déclenchées par la douleur, peuvent être apaisées en laissant de l'espace et en s'intéressant à la nature de ces réactions.

Ce serait une erreur de croire que nous pouvons simplement faire disparaître la douleur de cette manière. Elle continuera à évoluer et dispose de conditions idéales pour se résoudre. S'il y a une inflammation ou quelque chose d'organique, cette douleur ne disparaîtra pas. Elle changera simplement, pourra s'aggraver, continuera à évoluer. Bien sûr, cet état d'esprit détendu est la condition idéale pour guérir. Cela vaut également pour les douleurs et les problèmes psychiques qui ont un déclencheur, comme la dépression réactionnelle : il y a un déclencheur, par exemple la perte d'un être cher, puis le désespoir, le chagrin et la perte du sens de la vie qui s'ensuivent.

Nous pouvons détendre toutes ces réactions, ces souffrances supplémentaires qui surgissent, leur donner de l'espace et elles peuvent alors se dissoudre. Mais cela ne dissout pas la douleur initiale d'avoir perdu quelqu'un. Cette personne qui est partie n'est plus là et c'est triste. C'est triste, mais ce n'est plus. Toute la chaîne de ce qui suit ne se produit plus. N'essayez pas de méditer pour faire disparaître votre chagrin et votre douleur psychique normaux liés à une séparation ou à une perte. Cela fonctionne si l'égocentrisme se dissout vraiment. À ce moment-là, le chagrin disparaît, mais dès que nous repensons à l'importance que cette personne avait pour nous, la douleur redevient palpable pendant un instant. Nous sommes tristes, mais ce n'est pas dramatique. La vie continue.

J'ai vu des maîtres éveillés qui étaient également tristes du comportement de leurs élèves, de la perte de personnes et de la situation des gens, mais ce n'est jamais dramatique, ce n'est jamais quelque chose qui voile vraiment l'esprit.

Jour 5

5.1 Remarques sur la Bodhicitta[35]

Écoutons à nouveau les enseignements avec l'intention de les recevoir, de les pratiquer et de les transmettre pour le bien de tous les êtres, sans stress. Prendre soin de tous les êtres n'est pas un nouveau programme stressant. C'est une joie ! C'est simplement une joie d'être toujours à l'écoute de ceux qui sont devant nous, de ceux qui sont avec nous. C'est la volonté d'apporter un soutien réel là où il y a de l'ouverture de l'autre côté.

Mais il ne s'agit pas d'un programme selon lequel il existe des bodhisattvas et des bodhisattvis au chômage qui ont besoin d'êtres vivants pour être heureux et se sentir bien en aidant les autres. Nous n'avons pas besoin de cela. S'il n'y a plus d'êtres vivants à aider, nous ferons la fête. Comme nous ne voulons pas nous crisper, nous faisons déjà la fête avant, afin de ne pas tomber dans le programme du surmoi qui consiste à se prendre pour le sauveur du monde. Le monde n'a pas besoin de cela.

Nous avons vraiment besoin de beaucoup de joie. Là où les gens sont désespérés, nous avons besoin de chemins vers la joie, vers le bonheur, vers une existence simple, naturelle et détendue. Nous n'avons pas besoin de bodhisattvas prétentieux et tendus qui savent tout mieux que tout le monde et veulent absolument le faire remarquer aux autres.

Lorsque nous faisons ces prières au début, c'est comme si nous préparions un bol, un récipient. Ces prières de refuge, les prières de Bodhicitta, les quatre incommensurables que nous chantons à chaque fois, mettent notre esprit dans un état vibratoire, dans une grande réceptivité. Grâce à cette *réceptivité*, nous devenons un récipient capable d'accueillir et de conserver ces enseignements.

Il existe toute une série d'enseignements traditionnels à ce sujet. Nous devons veiller à ce que ce récipient soit propre afin que ce qui y entre ne se mélange pas avec des éléments émotionnels. Nous devons être capables de l'accueillir de la manière la plus claire possible, afin que le récipient ne présente pas de trous et que nous ne perdions pas son contenu. Nous devons être attentifs, ouverts et écouter au-delà des mots afin de pouvoir vraiment recevoir le contenu et le mettre en pratique, de manière à pouvoir le conserver. C'est l'exemple de la formation du récipient pour le Dharma.

Si je vais maintenant expliquer des choses que j'ai déjà dites en partie, mais qui sont maintenant développées de manière un peu plus précise dans le livre, alors nous les enregistrons avec le souhait d'être un récipient pour quelque chose qui pourra être utile à moi-même ou à d'autres à l'avenir. Il n'est pas dit que tout cela doive porter ses fruits dans les prochains mois de ma pratique.

Ce sont vraiment beaucoup de choses que j'ai reçues et qui m'ont été expliquées à un moment où je n'étais pas encore en mesure de les mettre en pratique. Maintenant, je suis heureux d'avoir déjà entendu tout cela et aussi que cela ait pu être mis à profit au fil des ans. C'est quelque chose de typique dans la tradition bouddhiste tibétaine, je ne sais pas s'il existe quelque chose de similaire dans les autres traditions. On explique assez souvent comment les graines semées dans l'esprit sont conservées dans ce « bol de Bodhicitta ». Pour beaucoup de ces graines, les conditions ne sont pas encore réunies pour qu'elles germent. Mais lorsque les conditions sont réunies, elles germent et nous permettent de reconnaître assez rapidement ce qui est utile, ce dont nous avons besoin dans notre pratique.

---

[35] *Audio 5-03*

Je me dis alors toujours : « C'est génial que tu aies compris cela maintenant. Waouh, quelle perspicacité ! Puis je lis l'un des commentaires que j'ai reçus de Guendune Rinpoché, et cela y est écrit. Je sais alors que ce sont des graines qui ont été semées, que cela a été expliqué, et lorsque cela apparaît dans mon esprit sous forme de prise de conscience, j'ai l'impression que cela vient d'apparaître dans mon esprit, et je me dis : « Ah oui, il en a parlé, ce n'est pas si inconnu et nouveau, tu as encore une fois vécu et compris quelque chose qui fait partie du processus normal.

À un moment donné, nous arrivons au point où nous avons besoin de cette aide précise. Les enseignants prennent souvent l'exemple d'un terrain inconnu que l'on traverse, et lorsque les conditions sont réunies, nous recevons des instructions telles que : « Lorsque vous arriverez à cette falaise ou à ce versant rocheux ou que vous traverserez cette forêt sombre, vous devrez faire attention, rester plus à droite, rester plus à gauche, vous aurez besoin d'une lumière intérieure... ». On nous dit à l'avance que si telle ou telle situation se présente, nous devons faire attention à tel ou tel point, et que nous aurons alors besoin de telle ou telle chose. Lorsque le moment est venu, nous pensons que c'est notre intuition qui nous guide et nous ne nous rendons pas compte qu'il s'agit en fait de conseils très avisés qui ont déjà considérablement renforcé notre intuition.

Nous ne percevons cette intuition *personnellement* renforcée que lorsque nous en avons besoin dans une situation donnée. Avant cela, cela nous semble être quelque chose que nous avons entendu et rangé dans un coin de notre tête. Mais nous ne savons pas exactement quand cela nous sera utile. C'est le genre d'instructions auxquelles nous avons affaire ici. Dans la tradition tibétaine, il est courant que ces instructions soient données trop tôt, simplement parce que les conditions sont réunies pour que le maître et l'élève soient ensemble et qu'ils puissent parler de tout cela. Plus tard, il suffit alors de rappeler brièvement ce qui a déjà été partagé en détail.

5.2 Ne pas s'écarter de la nature vide comme chemin (voie)[36]

Il s'agit du Mahāmudrā de la voie et de la manière dont nous développons cette compréhension de la nature vide de l'existence sur le chemin de notre pratique.

Il s'agit de comprendre que le Mahāmudrā est la nature même de l'esprit tel qu'il est.

La nature de « l'esprit ordinaire » (*Ordinary mind)* – qui signifie ici : l'esprit non influencé par la saisie dualiste – **est Mahāmudrā et signifie que cet esprit laissé tel quel est conscient que tout est processus. Cela s'applique à Mahāmudrā, que nous parlions de Mahāmudrā de base, de Mahāmudrā de la voie ou de Mahāmudrā du fruit. C'est la reconnaissance de la dynamique dans laquelle il n'y a rien de stable, pas même pour un instant. Il ne faut jamais s'écarter de cette reconnaissance tout au long du chemin de la pratique.**

C'est aussi simple que cela. Je le répète sous toutes les formes possibles : prendre conscience encore et encore que la vie est simplement la vie. La vie est très vivante. En fait, c'est tout ce qui compte. Tous nos problèmes viennent du fait que nous solidifions la vie. Ce qui est vivant est solidifié. La terre est vivante, le bois est vivant, le métal est vivant, tout change. Tout est en mouvement.

L'essence de ce que nous appelons Mahāmudrā, cet « esprit ordinaire **», est que nous prenons toujours cette nature dynamique, insaisissable et vide de l'être comme notre chemin.**

Le grand brahmane ***Saraha*** l'a expliqué ainsi :

Examine l'esprit avec l'esprit. ...

[36]Ibid., p. 359 – Audio 5-03 12:45

Regarde, ressens – ce que j'appelle parfois « spiritualiser » – cette conscience. L'esprit est un nom, mais l'esprit est toujours dynamique, c'est pourquoi on ne peut le décrire qu'avec des verbes. C'est la conscience, pas la conscience. « Conscientiser », « spiritualiser », « rendre conscient », peu importe.

... Regarde à l'intérieur et prends conscience de ce qu'est cette conscience intérieure intemporelle.

Qu'est-ce que cela fait de percevoir cette dimension qui a toujours été et qui sera toujours, qui accompagne toute expérience ? Les expériences tristes, les expériences joyeuses, il y a toujours cette saveur de la conscience qui accompagne tout. Cela continuera même lorsque nous quitterons ce corps. La conscience, cette conscience en tant que processus, continue et peut faire de nombreuses nouvelles expériences qui ne sont pas nécessairement identiques à l'existence dans le corps humain, mais le phénomène de l'expérience continue.

Nous appelons cela le « goût unique » de tous les niveaux, de tous les chemins de l'éveil, y compris la bouddhéité. La conscience intemporelle, où nous ne comparons plus l'avant et l'après, où se produit une expérience intemporelle, sans centre, sans comparaison, est la nature de toute expérience dans le Saṃsāra et le Nirvāṇa – que nous soyons confus ou dans une conscience libre, c'est toujours la seule essence. Le chemin consiste à cultiver *cela*.

Saraha poursuit :

> **Lorsque tu médites sur la conscience intemporelle qui apparaît d'elle-même et qui est au-delà de toute conception –** lorsque tu t'engages à t'immerger complètement dans l'expérience **–, alors tu médites sur tous les fruits de la pratique.**

Ce que nous projetons dans le futur, ce qui, selon nous, ne peut apparaître que plus tard, est en fait notre méditation actuelle, lorsque nous abandonnons tout ce qui nous sépare et que nous nous fondons complètement dans l'être. Lorsque nous ne créons plus de séparation, nous méditons alors les fruits de notre pratique. Ceux-ci sont immédiatement présents. Car la conscience intemporelle est à la fois le fondement, le chemin et le fruit. Tout est alors présent, il n'y a rien de plus.

Lorsque j'ai reçu cet enseignement pour la première fois – je crois que j'avais 24 ans et j'étais avec Irène dans l'Allgäu chez Tenga Rinpoché et Chime Rinpoché pour un cours d'été –, j'ai entendu pour la première fois que lorsqu'on fait l'expérience de la nature de l'être, du Dharmakāya – le corps de vérité –, l'être non duel ne change plus jusqu'à l'atteinte de la bouddhéité. Les bouddhas ne font pas l'expérience d'un être non duel différent ou meilleur que les débutants qui le font pour la première fois.

Le chemin consiste alors uniquement à déterminer à quelle fréquence et avec quelle continuité cela se manifeste. En d'autres termes, à quelle fréquence et avec quelle continuité nous créons encore de la séparation. Lorsque nous cessons de créer autant de séparation, autant de sentiment d'être le centre, cela se manifeste de plus en plus, de manière de plus en plus évidente. C'est cela le chemin. Le chemin ne consiste pas à changer ou à améliorer quoi que ce soit dans l'expérience de l'être.

Quand j'ai entendu cela, j'ai été à la fois très étonné et enthousiaste. Est-ce possible ? C'est effectivement le cas. Cela ne change pas. Peu à peu, nous comprenons mieux comment nous fonctionnons et nous réalisons toutes les complications inutiles que nous créons dans notre vie et qui empêchent cet esprit d'être dans sa vraie nature. Ces complications peuvent être éliminées et la vie devient plus simple. C'est exactement le chemin à suivre.

Quelques années plus tard, j'ai demandé à Henrik, notre professeur de retraite – Henrik et Walli étaient nos accompagnateurs lors de notre première retraite : « Quelle est la différence entre un méditant expérimenté et un débutant ? » Sa réponse est toujours aussi vraie aujourd'hui : « On fait simplement moins d'erreurs ! On crée simplement moins de complications, c'est tout. »

Si vous regardez les commentaires et les explications, vous verrez que la bouddhéité, l'éveil complet, est décrite comme la « fin de toute illusion ». Cela signifie la fin de toutes les complications, de tout ce qui est inutile, de tout ce qui est imaginaire et de tout ce qui est créé. C'est la disparition de ce qui nous rend la vie difficile aujourd'hui.

Il serait dommage que la connaissance de cette voie se perde. Cela me motive d'autant plus : plus le monde devient difficile, plus nous nous efforçons de veiller à ce que cette connaissance ne se perde pas.

On pourrait penser le contraire, maintenant que la situation est si grave en Ukraine, que des choses terribles se produisent, que tout le monde parle à nouveau de réarmement, que l'inflation est déjà là et qu'une récession menace, que ce n'est peut-être plus le bon moment pour méditer profondément. Non, maintenant plus que jamais. C'est ce que nous apprennent les moments difficiles, aussi durs soient-ils – je ne suis pas clairvoyant, il se peut qu'elles soient faciles, que nous imaginions seulement qu'elles seront très difficiles, je n'en ai aucune idée – c'est précisément cela que nous devons préserver et cultiver afin que nos enfants et les enfants de nos enfants, les générations futures, puissent vraiment conserver ce que l'humanité a de plus précieux : la connaissance de l'existence totalement simple, le fait qu'il y ait des gens qui vivent ainsi. C'est notre devoir envers ceux qui naissent en ce moment.

Saraha conclut :

> **Le fruit du chemin est libre, sans entraves –** une existence fluide, sans limites. **Cela a toujours été en nous, depuis le début...**

Donc maintenant, pendant que nous nous écoutons, et déjà lorsque nous sommes nés : ce que nous appelons le fruit du chemin est toujours en nous.

Vous vous en souvenez, nous allons de A à A, au début, c'est un potentiel en nous, nous ne le ressentons pas encore tout à fait. Ce sont les points d'interrogation que vous vivez en ce moment : « Est-ce possible ? Ce n'est pas possible : « Bouddha déjà en moi », non, ce n'est pas possible. » C'est le doute, c'est précisément le voile, la méconnaissance de ce qui est absolument sain en moi. C'est ce que nous appelons « ignorance », « méconnaissance », « manque de conscience » de ce qui est réellement.

Cela se dissout, et nous aboutissons ainsi à des états d'esprit de plus en plus ouverts et libres, que nous n'avons pas créés, qui ne dépendent d'aucune condition, qui se révèlent toujours lorsque nous cessons de créer le chaos. C'est ce que signifie « cela a toujours été en nous ».

> **... C'est pourquoi il est inutile de s'accrocher à des remèdes avec toutes sortes d'espoirs d'obtenir quelque chose et de craintes de ne rien obtenir.**

Pour le dire plus simplement : arrêtons de nous tripoter. Il suffit d'être simplement dans cette confiance. Alors tout se révèle. Nous savons que lorsque nous nous détendons ainsi, nos peurs, nos besoins et nos traumatismes remontent à la surface. Comme nous ne sommes pas encore capables de nous détendre complètement – cela vaut également pour moi –, nous avons besoin dans ces moments-là d'attention, de remèdes à un niveau relatif et dualiste.

Mais ce n'est pas la voie à suivre. Ce n'est qu'un moyen de permettre ce lâcher-prise. Les personnes qui ont été marquées dans leur petite enfance et ont vécu des expériences difficiles ont plus de mal à lâcher prise en toute confiance. C'est là que réside l'obstacle. Le soutien interpersonnel, y compris les thérapies, nous aide à nous ouvrir et à comprendre ce qui se passe réellement afin de ne plus alimenter ce mécanisme.

La tension ou la crispation dans les épaules que nous ressentons parfois, l'incapacité totale de lâcher prise, le fait de ne pas se sentir bien dans son corps et dans cette existence – tout cela fait partie de ce que nous créons

inutilement : nos schémas, qui sont maintenus et mobilisent énormément d'énergie. Nous laissons cette énergie circuler à nouveau, elle est à notre disposition dans notre liberté d'être.

Nous appelons « voie de la pratique » le processus qui consiste à passer d'une attitude défensive et tendue à une existence confiante et fluide. Nous acceptons tout ce qui peut nous aider : thérapie corporelle, psychothérapie, vacances, relations, etc. Nous saisissons toutes les possibilités de soutien afin d'avancer plus rapidement.

Aryadeva, l'un des tout premiers maîtres du Mahāmudrā, explique **:**

> **Une chose – un phénomène – a la nature véritable de toutes les choses. Toutes les choses ont la nature véritable d'une chose.**

Ce terme s'inspire probablement du mot tibétain *ngö po*, un concept à plusieurs niveaux. Nous pourrions également le traduire par « phénomène » : quelque chose qui semble concret, mais qui, lorsqu'on y regarde de plus près, s'avère être de nature vide.

Chaque expérience et chaque chose extérieure semblent exister réellement. La nature vide de la colère, du désir, de l'orgueil, de la peur, de la joie, de l'amour, de la gratitude – une fois reconnue – est la même nature vide que tous les autres phénomènes. Il n'existe pas de forme différente de vacuité pour différentes choses. Il s'agit de réaliser *une* nature vide.

Le vénérable ***Gampopa*** dit :

> **Comprends maintenant que cette clarté vide que tu expérimente –** l'expérience vivante mais insaisissable qui est là en ce moment même **– est la vraie nature de la conscience qui se perçoit d'elle-même, c'est le Dharmakāya. Reconnais maintenant que ton esprit – pur et sans commencement – en est le fruit.**

C'est encore une fois très bien résumé. Cela se résume par exemple dans le zen : « Ton esprit est le Bouddha ». C'est la même chose en quelques mots.

Cet esprit qui écoute en ce moment même, c'est déjà cela. Nous n'avons pas besoin d'autre chose. N'est-ce pas déjà génial comme déclaration encourageante ? Ce qui est formidable, c'est que cela est également vrai. Ce n'est pas seulement une poésie merveilleuse et inspirante, mais c'est aussi solide. Tous ceux qui s'éveillent le confirment. Peu importe qu'ils s'éveillent dans une tradition bouddhiste, dans une autre tradition ou qu'ils le trouvent simplement, tous le confirment. Aucune personne éveillée n'a jamais prétendu que son esprit était différent de celui des autres. Cela n'existe nulle part dans le monde. Peu importe les explications que vous donnez sur l'éveil, tous disent : « Tu es exactement comme moi, il n'y a aucune différence. » Vous pouvez compter là-dessus.

Alors nous restons assis là, un peu comme des caniches déprimés. Si c'est le cas, alors je suis vraiment stupide, n'est-ce pas ? Maintenant, je suis assis là avec un *« bel* esprit de *Bouddha* » et je ne comprends toujours pas. S'il vous plaît, c'est de l'autodépréciation. Arrêtez cela. Réjouissez-vous de votre esprit qui peut maintenant rire, sourire et dire : ce n'est pas si grave. L'esprit se réjouit du soleil, il se réjouit aussi parfois quand il pleut, il se réjouit d'un sourire, il se réjouit d'offrir quelque chose à quelqu'un... Il y a déjà beaucoup de signes qui indiquent que tout va bien. Ce flux mental se réjouit de se détendre, se réjouit aussi parfois de faire un effort constructif, se réjouit de s'engager dans des projets communautaires...

Tournez votre regard vers tout ce qui laisse déjà entrevoir ce que nous appelons la « nature de Bouddha ». C'est génial, tout est déjà là ! Nous sommes un peu compliqués, car nous fixons toujours notre regard sur ce qui ne fonctionne pas encore. Nous n'en avons pas besoin, nous ne nous en servons plus. Nous ne nous en servons plus non plus en luttant contre cela.

C'est exactement le message du Mahāmudrā : cessez de lutter contre les fantômes de votre imagination. Ayez confiance en ce que vous ressentez lorsque vous êtes dans cet état d'ouverture. Entrez-y. Laissez-le s'exprimer. Donnez-lui de l'espace. Cessez de vous critiquer.

Gampopa poursuit :

> **E Ma !** – Exclamation d'étonnement : Comme c'est merveilleux ! **– L'immensité de cet esprit précieux : au moment de la cause –** au moment où nous commençons à pratiquer **– le fruit est déjà là.**

La dimension fondamentale de l'esprit, la dimension dynamique de l'être dont tous les êtres vivants sont dotés, se révèle sans voile au moment du fruit. Il s'agissait donc d'encouragements sur la voie.

Passons au chapitre suivant, page 360 :

Ne pas s'écarter de la nature vide comme remède – car bien sûr, la conscience de la nature vide est très salutaire.

Il s'agit de reconnaître que tous les phénomènes – tout ce que nous expérimentons – **ont la même nature que la progression naturelle du Mahāmudrā inhérent.**

Ici, on trouve en anglais *natural expression*. En tibétain, cela se dit *rang dro* et signifie « comme la manière naturelle d'aller », comme cela va naturellement. Le Mahāmudrā inhérent coule, va toujours de lui-même avec le goût de la nature unique de l'être. La qualité intangible, ouverte et dynamique de l'être se poursuit sans cesse.

Cela nous permet de comprendre la véritable nature de ce que nous appelons le « simultanément produit ».

Nous comprenons que toutes les expériences, même les plus difficiles, portent toujours en elles la libération. Même si la vie est extrêmement difficile en ce moment : la dimension de la libération se poursuit en elle, elle s'y trouve également, même si nous sommes menacés de souffrances physiques encore plus grandes et que nous ne pouvons peut-être plus rester dans ce corps : la nature dynamique et insaisissable de l'expérience se poursuit à travers tout.

Lorsque la vie devient si difficile, la meilleure chose à faire est de s'ouvrir précisément à cette dimension de l'être et de ne plus se concentrer sur la douleur, les difficultés, la souffrance, mais de s'ouvrir à la nature même de l'expérience, à ce qui est toujours là, de se connecter à cela.

C'est le remède à l'incroyable difficulté et au défi que nous vivons. Nous appelons cela aussi le « même goût », le « goût unique » des kleśas, les charges émotionnelles. C'est ce que nous voulons normalement dissoudre, laisser derrière nous, et c'est en même temps le goût unique de cette conscience reconnaissante.

Le remède, cette conscience cognitive, a la même nature fondamentale que ce que nous appelons la souffrance, ce que nous voulons dissoudre, laisser derrière nous.

Le remède et ce qui doit apporter un soulagement à l'enchevêtrement, à l'étroitesse : le remède et l'enchevêtrement se trouvent dans la même expérience. Le remède n'est pas apporté de l'extérieur comme une nature vide dans l'enchevêtrement, mais pendant que nous ressentons des douleurs émotionnelles et physiques, nous découvrons dans cette expérience qu'il est totalement salutaire de s'engager dans la nature même de l'expérience. Nous découvrons que le remède est déjà présent.

Ainsi, nous sommes sûrs de ne pas nous égarer dans une manière trompeuse d'aborder la nature vide comme remède.

Nous ne l'importons pas de l'extérieur, nous ne nous fixons pas dessus, mais nous redécouvrons sans cesse la nature vide dans ce que nous vivons à chaque instant.

> **Le *tantra* Hévajra dit :**
>
> **Il n'y a pas la moindre différence entre la véritable nature de la pure conscience intemporelle et les pensées samsariques.**

Pas la moindre différence. Nous pensons : « Mais c'est complètement différent ! La haine qui mène à la guerre, le désespoir qui mène aux cauchemars de ce monde et la conscience libre et détendue d'un bouddha, ce sont deux choses différentes. » Seulement en ce qui concerne les manifestations, le contenu ! Elles ne sont en aucun cas différentes en ce qui concerne leur nature véritable. C'est ce que signifie cette affirmation.

C'est pourquoi il est possible que, dans le plus grand désespoir, dans la plus grande haine, en un instant, au même moment, nous trouvions une expérience d'éveil, car ce n'est pas différent. C'est uniquement pour cette raison qu'il est possible que nous ayons des moments d'éveil au milieu de la peur, des moments d'éveil au milieu de la colère. Parce qu'ils ne sont pas séparés, parce qu'ils ne sont pas différents.

Le ***tantra Hevajra*** dit également :

> **Le saṃsāra est la colère et la haine et tout le reste. Sa véritable nature est le nirvāṇa.**

C'est merveilleusement bien dit, je n'ai rien à ajouter.

Nagarjuna dit :

> **Le saṃsāra n'est pas différent du nirvāṇa, pas même d'un iota.**

Si Nagarjuna le dit...

Maitrīpa, le maître Mahāmudrā de Naropa et Marpa, dit :

> **Les charges émotionnelles –** kleśas **– sont la grande conscience intemporelle.**

Toutes ces citations disent la même chose. Je n'ai donc pas d'autre commentaire à faire.

5.3 Comment utiliser la nature vide comme un sceau sans s'égarer.[37]

Nous avons déjà compris que ce que nous appelons le Mahāmudrā inhérent est une autre expression pour dire que la nature vide – l'intangible, l'insaisissable **– est la nature fondamentale de l'être –** ce sont en fait des synonymes – **et que cette nature dynamique est réellement inhérente à tous les phénomènes.**

Nous avons décliné cela sous toutes les coutures.

Nous élargissons notre compréhension et disons : si tel est le cas, alors tout ce qui est salutaire est également de nature vide – tous les Pāramitā s, à commencer par la racine de la compassion et de l'amour, toutes les qualités libératrices, tout ce qui est bénéfique comme la générosité, le comportement salutaire, la patience, la persévérance joyeuse, la méditation profonde, la sagesse, la joie, etc.

Reconnaître que même ce qui est bénéfique est vide – même si nous sommes heureux quand tout va bien **– signifie que cela aussi est changeant**, éphémère, qu'il n'y a personne qui le possède.

Il n'y a pas d'essence, nous ne pouvons pas posséder le bonheur, nous pouvons seulement le vivre. Nous ne pouvons pas *avoir de* joie, mais seulement *la partager, la vivre*. Tout ce qui est bénéfique – par exemple l'amitié véritable – dont nous avons tant besoin, nous ne pouvons pas l'avoir. Nous ne pouvons qu'être amicaux, avoir

[37] Ibid., p. 360-362 – Audio 5-04

des sentiments amicaux dans notre cœur. Il en va de même pour l'éveil : nous ne pouvons pas atteindre l'éveil et le posséder, nous ne pouvons que le vivre.

Nous appliquons ici notre compréhension que tous les phénomènes sont de nature vide à ce que nous désirons le plus, à ce qui ferait le plus de bien au monde. Et nous savons que ce sont tous des processus dynamiques. Plus nous les laissons se manifester, moins nous les entravons, et moins nous les entravons, plus le bien se manifestera.

Nous voulons ce qui est bénéfique dans le monde – alors nous savons que nous ne pouvons pas l'installer ! On ne peut pas apporter la joie quelque part. La joie doit être vécue à un endroit et trouver sans cesse les conditions pour se manifester et ne pas être masquée par les soucis.

Nous voulons apporter la guérison, la vivre : un processus dynamique ! Il n'y a pas de point final à la guérison ! Il n'y a que ce retour constant à un état harmonieux, équilibré. Encore et encore !

Tout ce qui est bénéfique n'est rien d'autre que de la nature vide, qui est pure par nature. Cela scelle tous les phénomènes.

C'est la caractéristique commune qu'ils ont tous.

C'est pourquoi nous n'aurions jamais l'idée d'imposer de l'extérieur la nature vide aux phénomènes, mais nous la découvrons.

C'est un peu comme l'ADN, le code génétique. Nous ne le voyons pas. Nous ne voyons pas notre double hélice génétique avec toutes les informations qu'elle contient. Mais c'est ce qui façonne ce corps et cette vie de part en part. Nous savons aujourd'hui que c'est dynamique : un processus constant de transcription, et tout ce que nous appelons ADN n'est que des molécules, principalement des acides aminés, qui sont composées d'autres sous-structures et qui sont dynamiques.

Ce qui est invisible et détermine toute notre vie, ce sont les modèles dynamiques, le karma. L'ADN est le karma, et ce qui se forme, se façonne, se modèle de manière typique est en même temps de nature vide. On ne peut pas le voir directement, mais personne ne peut y échapper. C'est la genèse dépendante et la nature vide en tant qu'unité. Ces modèles qui nous façonnent sont inhérents à tous, et leur nature fondamentale est qu'ils sont dynamiques et n'ont rien de fixe.

Les scientifiques ont désormais découvert que l'information génétique est dynamique et continue d'évoluer au cours d'une vie. Là aussi, les bastions de l'immuable se sont effrités. Là aussi, cela devient évident. Les neurones sont eux aussi plastiques et le cerveau se remodèle en permanence. Il n'y a rien de stable ni de permanent dans le monde.

Virūpa dit :

> **Toutes les apparences et caractéristiques dualistes – le bonheur, la tristesse et tout le reste – sont le spectacle du Mahāmudrā inhérent –** la nature de l'être **– *dharmatā*. Comme ce spectacle n'existe ni réellement ni de manière permanente, il ne quitte jamais le sceau de la nature vide, la nature fondamentale de notre être.**

Tout cela devrait être clair.

Tout le spectacle du bonheur et de la souffrance n'est jamais rien d'autre que l'expérience dépendante de la nature vide. Vous n'avez pas besoin de le croire, vous pouvez l'examiner. La meilleure façon de l'examiner est d'essayer de retenir quelque chose fermement. Voyez si vous arrivez à être vraiment triste sans que cela change. Ou essayez de retenir un moment de bonheur. Notre expérience de la vie nous dit déjà à l'avance : « Ce n'est pas possible ! » Il y a néanmoins des éléments changeants dans l'expérience.

Le bonheur disparaît encore plus vite lorsque l'on veut le retenir. Si nous ne recréons pas habilement la tristesse, mais que nous nous contentons de la retenir, elle disparaît alors beaucoup plus vite qu'auparavant, car nous oublions de la recréer.

Voyez si vous pouvez retarder quelque chose en vous y accrochant. Examinez vraiment cela, car nous ne nous accrocherions pas, nous n'essaierions pas de retenir quelque chose si nous n'avions pas subtilement l'illusion que cela nous apporterait quelque chose. Regardez simplement comment nous nous accrochons aux relations. Nous pensons vraiment que s'accrocher ralentit le changement, apporte quelque chose de bon. Nous devons être plus habiles dans ce domaine.

Ce sont des enseignements tellement évidents que je donne ici, et tout le monde acquiesce au changement et à la nature dynamique de l'être... et au fait que tout est intangible et immatériel – et *pourtant*, tout le monde s'accroche, parce qu'ils ne sont pas *vraiment* convaincus.

J'ai pourtant expérimenté cent, mille, dix mille fois que le changement s'opère aussi rapidement avec l'attachement qu'en l'absence d'attachement. Pourquoi est-ce que je m'efforce encore autant de m'accrocher ? Pourquoi ne me consacre-je pas exclusivement à la création constructive ? La réponse est la suivante : si je ne peux pas m'accrocher à quelque chose parce que c'est un processus dynamique, alors je veille à contribuer à façonner ce processus, à le faire évoluer dans une direction constructive. Pourquoi s'accrocher ? Pourquoi une émotion comme la jalousie surgit-elle ? Il faut examiner la peur de la nouveauté, de la perte, de ce qui reste quand quelqu'un n'est plus là. C'est ça, la pratique.

Pourquoi être triste quand quelqu'un meurt ? Qu'est-ce que c'est exactement ? Pourquoi s'accrocher à ce qui est déjà parti, après la mort ? S'accrocher avant de mourir, s'accrocher après. Nous pensons que tout cela va de soi : il est naturel d'être en deuil... Je suis d'accord avec vous, mais qu'est-ce que cela signifie pour notre attitude face à la vie lorsque nous sommes en deuil, lorsque quelque chose n'est plus ?

Il y a quelque chose que nous n'avons pas tout à fait compris. Avant, nous ne comprenions pas que ce que nous vivons aura une fin. Au milieu, nous ne comprenons pas que cela suit son cours naturel. Et après, nous ne voulons toujours pas comprendre que nous sommes vraiment arrivés dans une nouvelle situation, dans laquelle il faut continuer à construire de manière constructive, c'est-à-dire continuer à vivre de la manière la plus libératrice possible.

C'est la cause de tant de souffrances. C'est ce que décrit le Bouddha dans les douze maillons de la coproduction conditionnée : à partir d'un manque de conscience, nous nous identifions aux processus des skandhas, aux cinq aspects de notre expérience en tant que « moi » et « mien ». C'est à partir de cette perspective que nous entrons en contact avec le monde et que nous objectivons ce avec quoi nous entrons en contact. Puis surgissent les jugements, la recherche de ce que nous considérons comme agréable, le rejet de ce que nous considérons comme désagréable, et toute la chaîne du stress, du chagrin et de la souffrance se manifeste. Nous avons cultivé cela toute notre vie, puis nous partons avec un esprit parfaitement entraîné à saisir et à être malheureux, et nous continuons ainsi.

L'alternative est de se détendre quelque part dans la chaîne. Nous travaillons actuellement sur le manque de conscience, nous comprenons ces processus, ce qui nous permet de moins nous identifier aux processus de l'expérience que nous appelons les « cinq skandhas ». Nous ne nous identifions plus à la perception des formes, aux sensations, aux distinctions, aux créations et aux différents contenus de la conscience comme étant moi et mien.

C'est simplement une expérience, elle se déroule sans que j'intervienne, je n'ai rien à faire pour que l'expérience ait lieu. Je n'ai même pas besoin de faire quoi que ce soit pour que l'esprit soit conscient, il l'est de lui-même, même si je veux dormir plus longtemps : impossible. Il est conscient de lui-même.

Tout s'est dissous depuis ma plus tendre enfance, depuis que je suis bébé, sans que j'y mette quoi que ce soit. Je n'ai pas dit aux apparences de se dissoudre. Elles l'ont déjà fait à l'époque, je n'ai pas besoin de leur dire aujourd'hui en tant qu'adulte.

Nous ne nous identifions plus aux processus. Pendant que les choses apparaissent, pendant qu'il y a ce qu'on appelle le contact, c'est-à-dire pendant qu'il y a une expérience, nous sommes dans cette conscience que cette expérience est de nature vide, de nature intangible. C'est pourquoi il n'y a plus de saisie et de volonté de saisir. Il n'y a pas non plus tous les états consécutifs de chagrin et de souffrance. Tout le stress a disparu.

C'est ainsi que toute la vie passe d'une situation à l'autre. Lorsque nous quittons cette vie, lorsque nous quittons ce corps, nous avons un esprit merveilleusement entraîné à voir les choses dans leur vraie nature et à ne pas s'attacher aux apparences, même dans l'état post-mortem, et à continuer à avancer en liberté, à continuer à couler dans la continuité de l'expérience. Où que cela puisse être. Nous avons ces options fondamentales.

La première séquence est la production dépendante *sans* reconnaissance de la nature vide. La seconde est la production dépendante *avec* compréhension de la nature véritable, la nature vide.

Saraha dit :

> **Depuis des temps immémoriaux, toutes les formations karmiques sont le Dharmadhātu,** l'espace des phénomènes, l'espace dans lequel tout se forme, l'espace de toutes les possibilités. C'est ce dont je viens de parler.

Maitrīpa explique :

> **Une fois que cela est compris, tout ce qui peut apparaître, même de manière infime, est Mahāmudrā : le grand Dharmakāya omniprésent et infini,** sans centre ni limites**.**

Tout ce qui peut apparaître dans ce Dharmadhātu, cette dimension de la conscience, est alors Mahāmudrā, est Dharmakāya.

Gampopa ajoute :

> **Les expériences peuvent dévier –** induire en erreur **– s'écarter de la connaissance –** de la réalisation **– et la réalisation peut dériver vers des expériences, vers l'attachement, la fixation sur les expériences.**
>
> **Le premier cas se produit lorsque nous utilisons des techniques de respiration particulières –** par exemple les techniques de pranayama – **et que nous les utilisons pour des expériences méditatives. Cela peut également se produire lorsque nous méditons sur la nature de l'esprit et que nous faisons l'expérience de la joie, de la clarté et du non-pensée.**

Ce que cela signifie, c'est que nous utilisons une forme de méditation qui produit un effet : nous nous sentons bien dans notre corps et notre esprit, l'esprit commence à percevoir de manière claire et précise, la pensée conceptuelle s'arrête et nous arrivons à un état d'être non conceptuel. Si cela se produit et que nous n'allons pas un peu plus loin, alors ces merveilleuses expériences d'être détendu, clair et sans pensée deviennent effectivement une impasse dans laquelle nous restons bloqués et nous éloignons du chemin de la réalisation.

Lorsque de telles expériences surgissent, il est important d'être conscient de leur vraie nature, de ne pas s'y accrocher, de voir leur nature vide, de voir qu'elles n'appartiennent à personne, qu'elles ne sont que d'autres formes d'expérience, et de continuer à avancer.

L'explication va encore plus loin :

Cela signifie que nous développons une confiance en ces expériences subtiles de la méditation, que nous les considérons comme le summum et pensons qu'il ne peut y avoir rien de plus élevé. Certaines personnes vendent ces expériences comme un éveil, car elles pensent qu'il ne peut y avoir rien de plus élevé. Nous poursuivons alors notre pratique en travaillant sans relâche pour atteindre ces samādhis très subtils et dualistes.

Ce sont les dhyânas, des immersions méditatives dans la forme et l'informe. Mais ce n'est pas encore la libération, car lorsque nous sortons des samādhis – les immersions –, un attachement subtil, un égocentrisme subtil réapparaît. Cela se produit lorsque des expériences nous détournent de la réalisation.

Il se peut également que la réalisation dérive vers des expériences : par exemple, lorsque, grâce à la bénédiction du gourou, nous réalisons la nature de l'esprit et reconnaissons qu'il n'existe pas en tant que tel, qu'il ne peut être identifié. Alors, dans une telle réalisation, apparaissent les expériences de joie, de clarté, de non-pensée.

C'est ce qu'elles font. Il est dans la nature de l'esprit d'être clair et heureux, et naturellement, toute pensée inutile cesse, c'est ainsi. Cela se produit également lorsque l'on reconnaît la véritable nature de l'esprit.

Il peut alors arriver que nous aimions tellement ces effets secondaires de la réalisation que, malgré la réalisation, nous tombions dans un attachement subtil. La réalisation glisse alors vers une expérience dualiste.

Ce qui peut encore se produire ensuite : d'abord, il y a la réalisation – puis la pierre n'est pour ainsi dire plus aussi chaude –**, et ensuite, la conscience est un peu distraite et nous redevenons malheureux.**

Quelque chose de difficile se produit dans notre vie et, au lieu de regarder la vraie nature de l'expérience, la personne « quelque peu voilée par la réalisation » s'efforce de *recréer* l'expérience de joie et de clarté au lieu de retrouver la réalisation. C'est aussi une perte de la réalisation et on fait à nouveau un détour.

Pour le dire plus simplement : la réalisation de la nature de l'esprit signifie seulement qu'une expérience claire de ce qu'elle est réellement a eu lieu. Cette expérience n'est pas stable ! Elle n'est stable que dans la bouddhéité, stable au sens d'une « expérience continue 24 heures sur 24 ».

Au début, ce sont des moments lumineux où nous savons vraiment, où nous sommes clairs sur ce qu'est la réalité. Puis le voile se referme. Pendant que le voile se referme, d'autres schémas peuvent apparaître. Lorsque quelque chose de difficile se produit dans la vie, les pratiquants peuvent se dire : « Je dois être heureux à nouveau ! Au lieu de : « Je ferais bien de reconnaître à nouveau la nature des choses. » C'est tout à fait légitime. L'aspiration se concentre alors sur le fait d'être heureux, ce qui montre que, pendant un certain temps, la réalisation déjà acquise n'est plus active et n'est plus recherchée.

Il ne s'agit pas du tout d'être heureux ! Le bonheur est pour ainsi dire l'effet secondaire de la reconnaissance de la vraie nature de tous les états d'être et ne dépend pas de conditions, ni du fait que les gens nous aiment ou non, ni de notre humeur émotionnelle, ni de la facilité ou de la difficulté de vivre dans notre corps... Tout cela n'est pas déterminant.

Celui qui s'écarte de cette voie mettrait les effets secondaires au premier plan et ne se concentrerait pas sur ce qui est réellement libérateur et source de bonheur.

Le vénérable Drikungpa (Jigten Sumgön) dit :

> **Dans la contemplation méditative, la joie et la clarté sont parfois présentes, parfois absentes. Si nous méditons dans l'espoir qu'elles apparaissent, nous sommes comme**

des enfants qui regardent avec émerveillement un arc-en-ciel qui s'estompe peu à peu avant de disparaître.

C'était une préoccupation majeure de Guendune Rinpoché. Il est allé jusqu'à dire : « Si vous méditez et que vous devenez malheureux ou désespéré, ce sont *des expériences de méditation* ! Acceptez-les comme autant d'étapes sur le chemin, au même titre que les expériences agréables de la méditation. »

Je l'ai déjà expliqué à plusieurs reprises, mais cela peut être utile de le rappeler : ne méditons pas pour nous sentir bien ! C'est l'effet secondaire de la reconnaissance de la véritable nature de *toute* existence. Nous sommes alors heureux même dans la souffrance.

Nous pouvons alors mourir heureux. Lorsque nous mourons de vieillesse, ce n'est pas forcément un processus agréable. Le corps ne suit plus, cela devient difficile, et à un moment donné, on peut se retrouver alité. Nous pouvons être tout à fait heureux dans des situations où d'autres seraient peut-être malheureux. C'est là le véritable chemin.

Dans ce contexte, certaines personnes affirment que la pensée « Je vais abandonner les quatre déviations » n'est pas Mahāmudrā. Si nous n'avons pas ces pensées, nous ne pouvons pas les abandonner. Si nous pouvions les abandonner sans avoir une telle pensée, pourquoi le Mahāmudrā n'apparaîtrait-il pas sans effort chez tous les êtres vivants ? C'est pourquoi, dans le Mahāmudrā véritable, il n'y a pas de déviations ni d'erreurs.

S'il y en a, ce n'est pas du Mahāmudrā. Dakpo Tashi Namgyal s'est maintenant emparé d'un de ces critiques et évite soigneusement de le nommer. Tous les érudits savent de qui il s'agit et réfute cela :

Cette remarque ne montre rien d'autre que le désir de dire quelque chose de critique. Nous pouvons nous demander pourquoi.

Les citations précédentes de Maitrīpa et sa déclaration « Les pensées libres et libératrices sont la grande conscience intemporelle » expliquent dans quel contexte les pensées sont Mahāmudrā. En effet, les pensées sont Mahāmudrā et sont expérimentées comme Mahāmudrā lorsque l'on reconnaît la nature telle quelle des pensées.

Notre pensée dualiste tout à fait normale, celle qui nous anime – je dois encore appeler untel, je vais prendre le train, qu'est-ce qu'on mange pour le déjeuner... – n'est que *potentiellement* Mahāmudrā. Ce n'est que lorsqu'il y a une conscience de la nature illusoire et insaisissable de la pensée pendant que l'on pense que l'on est en présence du véritable Mahāmudrā. C'est alors que c'est vraiment Mahāmudrā.

Lorsque ces formes mentales, ces processus mentaux se produisent sans la moindre saisie, alors ils sont Mahāmudrā. C'est la condition : la libération des pensées, le mouvement de l'esprit se produit sans entrave pendant que l'on pense. Auparavant, cette possibilité existe, mais elle n'est pas encore mise en œuvre, elle n'est pas encore utilisée. Lorsque des doutes, des erreurs et des pensées dualistes persistantes apparaissent, elles ne sont pas encore reconnues comme Mahāmudrā, mais elles peuvent le devenir à tout moment.

D'une manière générale, nous n'affirmons pas que la pensée « Je vais éviter ces erreurs » – toutes les erreurs dont nous parlons depuis un jour et demi – soit déjà Mahāmudrā.

On a beau tourner et retourner cette question, cela ne la rendra pas plus cohérente. Ce n'est pas cette intention qui est Mahāmudrā, mais la *mise en œuvre* de cette intention qui conduit à la reconnaissance de ce qui est réellement. C'est cela, Mahāmudrā.

Si la simple absence d'une telle pensée conceptuelle pouvait dissoudre ce qui doit être dissous, alors toute une série d'affirmations ne seraient pas vraies, comme le célèbre « Ornement des sūtras Mahāyāna » – un texte d'Asaṅga.

En réponse à ce critique, Dakpo Tashi Namgyal cite une source avec laquelle ce critique est tout à fait d'accord. Une source issue du trésor permanent des enseignements de cette personne précisément.

Dans L'ornement *des sūtras Mahāyāna*, il est dit :

La puissance de la conscience non conceptuelle et intemporelle des éveillés, des sages, s'étend continuellement, sans cesse, à tout de manière égale et élimine l'enchevêtrement de toutes les erreurs, de toutes les fautes. Tout comme un puissant antidote neutralise le poison.

En d'autres termes, la conscience non conceptuelle naît lorsque nous nous donnons une petite impulsion pour retrouver l'unité avec l'expérience. L'être non conceptuel et intemporel qui est alors expérimenté est précisément ce qui dissout toutes les erreurs. Chaque instant passé dans l'être non duel dissout les voiles.

Shantideva dit dans « Entrée dans la voie du bodhisattva » :

La nature vide est le remède à l'obscurité des voiles émotionnels et des voiles de la conscience. Ceux qui veulent atteindre rapidement la conscience totale doivent méditer sur la vacuité, sur la nature vide.

Après avoir reçu autant d'informations, après avoir tant entendu parler de la nature de l'être, nous n'avons vraiment plus besoin d'y réfléchir. Car cela continue d'agir en nous sans que nous ayons besoin d'y prêter une attention particulière.

✳ Méditation silencieuse ✳

5.4 Réfutation des critiques par Dakpo Tashi Namgyal[38]

Continuons notre texte, où Dakpo Tashi Namgyal est en train d'expliquer quelques points qui réfutent l'un de ces détracteurs. Nous sommes à la page 362. Je traduirai plutôt ce passage de manière à rappeler l'essentiel.

Ne pas être empêtré dans la pensée – ne pas avoir de présence conceptuelle – **est en fait ce qui nous aide à nous immerger complètement dans l'expérience du présent. Toute pensée sur le passé, le présent et l'avenir nous sépare du présent.**

Cet être tel quel, cet être simple, se révèle d'abord à nous lorsque nous apprenons à être sans commenter, sans réfléchir à quoi que ce soit. Cela nous relie à ce que nous sommes réellement, et nous pouvons alors commencer à penser sans que cela ne perturbe l'expérience de l'être tel quel. Nous pouvons alors aussi agir. Pendant l'activité, il est difficile de trouver cet état d'être. Le Mahāmudrā se révèle d'abord à nous dans l'être non conceptuel.

Pour la plupart des gens, c'est exactement ainsi, puis cela évolue de telle sorte que le Mahāmudrā reste présent tandis que nous entrons dans des formes d'activité plus grandes et plus intenses.

C'est pourquoi il est si important de cultiver cette présence non conceptuelle pendant la méditation, ce qui permet également de dissoudre nos enchevêtrements émotionnels. Tout ce qui doit être dissous, tous les voiles, se dissolvent précisément parce que nous cessons de les entretenir. C'est pourquoi cette présence éveillée, consciente et non conceptuelle est en fait la principale méthode pour dissoudre les voiles. Ce n'est pas tant

[38] Ibid., p. 362 – Audio 5-08

l'approche analytique, ni l'utilisation de remèdes, mais plutôt le fait de faire une retraite dans la nature fondamentale de l'être. Nous y découvrons immédiatement que tout le reste n'est que constructions inutiles et cessons de les cultiver.

Bien sûr, tous les êtres vivants ont des pensées. Il y a des mouvements de l'esprit partout. Imaginer que quelqu'un puisse mener sa vie sans penser – non, non. Il y a des mouvements de l'esprit et même lorsqu'un oiseau vole à travers les branches, il s'oriente naturellement en fonction de sa perception visuelle et de l'espace qui lui semble suffisamment grand pour passer. Ce sont tous des mouvements de l'esprit : qu'une fourmi continue ou non lorsqu'elle touche une flaque d'eau pour la première fois est un mouvement de l'esprit, et qu'elle aille ensuite à droite ou à gauche est une décision. Ce sont tous des mouvements de l'esprit qui font naturellement partie de la vie. Ils peuvent se produire en toute simplicité.

De la même manière, nous pouvons percevoir en toute simplicité que nous nous sommes égarés, que nous ne sommes pas dans le Mahāmudrā, que nous sommes dans une forme d'attachement. Lorsque nous méditons, nous prenons une autre direction afin d'être présents différemment. Je remarque par exemple que j'ai créé quelque chose d'artificiel pendant la méditation – j'ai par exemple déclaré que l'espace visuel était l'espace mental, puis je me suis accroché à cet espace visuel. Puis je remarque : « Oh, quelque chose ne va pas ici. » Je me détends alors, je ferme peut-être brièvement les yeux et je pense : « L'espace de conscience n'est pas l'espace visuel. Je peux même entrer dans le vaste espace de conscience lorsque je suis assis sur les toilettes ou dans la pièce la plus exiguë de mon appartement. Je n'ai pas besoin d'un grand espace extérieur autour de moi pour être dans l'espace de conscience infini. »

Ce sont tous des mouvements de l'esprit qui font cela, qui sont utiles et que nous laissons se dérouler si facilement qu'ils s'arrêtent lorsqu'ils ont rempli leur fonction et ne sont plus qu'une vaste perception. Bien sûr, les mouvements subtils de l'esprit continuent dans ces perceptions. Ils ne dérangent pas. Mais beaucoup de nos mouvements mentaux normaux sont superflus.

Vous pouvez très bien le constater lorsque vous vous promenez dans la zone piétonne de Titisee. Combien d'évaluations superflues nous faisons sur les gens : comment ils marchent, s'ils sont de bonne humeur ou pas, s'ils m'énervent ou pas, ce qu'ils font ici... On peut simplifier les choses. On peut se détendre.

Dakpo Tashi Namgyal cite à nouveau le critique en question pour montrer que même lui dit qu'il existe des divergences dans le Mahāmudrā, car il affirme **que la méditation Mahāmudrā des moins intelligents est généralement une cause de renaissance en tant qu'animal.**

Ce qui revient à dire que le Mahāmudrā n'est pas en soi une pratique qui mène à l'illumination, mais qu'il existe bel et bien des divergences, et que même si l'on nous vend quelque chose comme étant du mahāmudrā, ce n'est pas nécessairement le Mahāmudrā qui libère. C'est pour cette raison que les enseignements sont donnés.

Si tel était le cas, dès que l'on commencerait le Mahāmudrā, toutes les étapes et tous les chemins se dérouleraient avec une régularité absolue et l'on aboutirait tout droit à la bouddhéité.

Mais ce n'est pas le cas. Il y a beaucoup de détours. On peut s'attarder longuement sur ces bhūmis et ces chemins. Il existe de nombreuses possibilités de maintenir et de cultiver des attachements subtils pendant un certain temps et de ne pas pratiquer de manière très intelligente et efficace.

5.5 C) 1) b) Dissolution des trois voies erronées[39]

Nous arrivons maintenant aux trois voies erronées qu'il faut également éliminer. Dakpo Tashi Namgyal a divisé l'explication en trois points.

i) Que sont donc ces trois voies erronées ?

ii) Quelles expériences y conduisent et comment deviennent-elles de véritables erreurs ?

iii) Méthodes pour ne pas tomber dans ces erreurs

Le chapitre qui suit est assez long, il contient beaucoup d'informations, même s'il ne traite officiellement que des trois voies erronées. Il contient les précieuses expériences des pratiquants du passé. Leur motivation pour nous les transmettre est de nous faire gagner du temps et de l'énergie afin de méditer de manière efficace et de tirer le meilleur parti de notre vie.

Si nous décrivons cela de manière générale, nous cultivons la méditation en veillant à ce qu'elle reste fraîche, qu'elle ne devienne pas une routine et en distinguant réellement les états d'esprit où l'éclat naturel de l'esprit ressort et les états d'esprit où l'esprit est trouble.

Lorsque nous découvrons ce qui conduit à la fraîcheur et à l'éclat naturel, mais que nous sommes plutôt dans un état de fixation trouble, alors, grâce à cette sage distinction et au fait que nous orientons notre attention de manière à rester frais et présents, de nombreuses expériences merveilleuses apparaissent.

Il existe des exemples de pratiquants qui travaillent avec *Tsa*, *Lung* et *Thigle* – avec les *nāḍīs, prāṇas et bindus,* les énergies subtiles – **qui apprennent à ressentir, à approfondir et à utiliser l'unité du corps et de l'esprit dans le travail énergétique – et** là, de très nombreuses expériences apparaissent.

À cela s'ajoutent de nombreuses expériences liées au pranayama, le contrôle subtil de l'énergie **et de** la respiration**. Il y a ensuite de nombreuses expériences pour ceux qui restent concentrés dans leur pratique de la méditation silencieuse, sans se laisser distraire par la paresse, il y a de nombreuses expériences dans les domaines sensoriels : dans le domaine visuel –** lumières, luminosité, luminosité rayonnante même dans le sommeil profond, expériences dans le domaine supposé visuel. **Il y a ensuite de nombreux phénomènes acoustiques –** entendre des sons qui ne se trouvent pas dans le monde extérieur. Ce sont tous des phénomènes d'énergies subtiles. **Il y a des expériences de silence et de perception acoustique fine**, bien au-delà de la normale. **Il en va de même dans le domaine olfactif et gustatif.**

Nous ressentons beaucoup plus que ce qui est présent actuellement. Cela provient en partie de l'activation d'anciennes expériences, mais aussi en partie du fait que notre présence énergétique se réajuste complètement. C'est dans le corps que cela se ressent le plus fortement. Nous faisons l'expérience que notre corps n'a plus de lourdeur, nous nous sentons comme une plume ou nous ressentons de grands changements en termes de chaleur et de froid ; une chaleur intérieure stable qui, même en hiver, nous dispense de vêtements ou nous rend insensibles à l'humidité et au froid dans des endroits où il est normalement difficile de supporter. Il y a une grande mobilité, semblable à une légèreté. Puis il y a des expériences où l'on peut rester assis indéfiniment sans que le corps ne se fatigue.

Il y a des expériences liées au rythme du sommeil. Il y a **des expériences dans le domaine mental** : une vision intérieure fine et inexplicable, des expériences où l'on peut s'attarder indéfiniment sur n'importe quoi, l'esprit restant là où on le dirige, pendant des heures, sans effort. Nous pouvons contempler les choses dans une clarté intérieure absolue, sans distraction, avec une logique absolue, et nous pouvons nous arrêter à tout moment

[39] Ibid., p. 363 – Audio 5-08 12:22

pour en ressentir toutes les implications. Ce sont des expériences de clarté. Il y a des expériences visionnaires, il y a des expériences où nous avons l'impression d'être en présence des bouddhas. Tout ce qui peut apparaître est possible.

Toutes ces expériences sont d'abord dualistes. Il se peut alors que nous considérions ces expériences comme l'essence même de la méditation, ce qui nous mènerait naturellement sur une mauvaise voie. Ces expériences, qui sont en réalité tout à fait normales, sont alors décrites par Guendune Rinpoché et les autres commentaires du Mahāmudrā comme étant comme des fleurs dans un pré en été. Elles apparaissent, se fanent, puis d'autres fleurs apparaissent et se fanent. C'est un changement constant d'expériences. On n'est jamais sans expérience de méditation. Il n'y a en fait aucun moment où rien ne fleurit.

Il est important de s'y habituer et de laisser tout cela passer. Ce sont des expériences merveilleuses qui nous montrent aussi ce qui est réellement possible. Nous n'aurions peut-être pas cru auparavant que notre esprit pouvait vivre cela. Cela apparaîtra et nous penserons que c'est ce qui est important.

Mais la phrase suivante exprime ce dont il s'agit réellement :

Différents schémas karmiques latents apparaissent et des émotions dont nous n'avions pas encore conscience sont activées – ce sont ces graines karmiques, les graines d'impressions antérieures dans notre inconscient, qui n'ont pas encore atteint notre conscience et qui apparaissent maintenant dans notre conscience, et c'est là que le véritable travail a lieu. Ce que nous appelons méditation est un processus de découverte.

Vous connaissez cela en psychothérapie. Il existe une forme de psychothérapie révélatrice et une approche stabilisante en psychothérapie. La méditation, en particulier la méditation où nous ne nous concentrons pas sur un support, un point focal, est extrêmement révélatrice – révélatrice de manière désagréable. C'est le véritable travail. L'émergence d'impressions mentales souvent désagréables, douloureuses, parfois très douloureuses, est le véritable travail de la méditation.

Le reste n'est que le signe que le système énergétique se réajuste, ce qui entraîne ce type d'expériences, mais ce ne sont que des manifestations passagères qui peuvent disparaître. Il ne manque rien si elles disparaissent. Nous ne les avons alors pas connues, mais cela n'a pas d'importance pour l'éveil. Pour l'éveil, il est indispensable que tous nos schémas émotionnels soient mis à nu et respirés à fond avec la respiration consciente, vécus avec la présence consciente et puissent se dissoudre dans cette conscience aimante et sans jugement. C'est indispensable. C'est la dissolution des voiles émotionnels.

Il est également indispensable que nous prenions conscience des endroits où les voiles subtils de la conscience sont actifs. L'attachement subtil à l'observation, au contrôle, à la croyance en la réalité de ce qui est perçu, à la réalité du monde, à la solidité supposée de nos émotions. Ce sont en fait les expériences de méditation qui sont alors indispensables et qui apparaissent également dans les six domaines sensoriels.

Vous connaissez cela : lorsqu'une expérience de l'enfance refait surface, nous la sentons, nous la goûtons, nous la ressentons dans notre corps, nous la ressentons émotionnellement. Elle envahit nos six sens. Cela tient au fait qu'à l'époque où nous avons vécu cette expérience et enregistré une image de cette situation, tous nos sens étaient *également* impliqués. Nous sentons soudainement la sueur de notre père. Nous sentons soudainement le foin où nous jouions autrefois. C'est soudainement si fort et si soudain, même si nous n'y avons peut-être pas pensé depuis des décennies. Nous le ressentons dans notre corps, nous ressentons des émotions qui ne sont en fait pas là. Nous les ressentons avec une intensité telle que nous avons l'impression d'être de nouveau là-bas, à cette époque ! Il faut laisser cela se produire, il faut faire de la place pour cela.

Le même espace que nous accordons aux expériences de méditation apparemment séduisantes, nous le donnons aussi aux expériences de méditation désagréables, sachant pertinemment qu'elles sont les plus importantes. C'est ainsi que nous nous libérons du *dukkha*, de l'identification. Les autres sont l'occasion de créer de nouvelles identifications si nous nous accrochons à l'idée d'avoir un esprit clair et visionnaire, de pouvoir voir, sentir et percevoir ainsi. Nous pouvons voir l'aura et d'autres choses similaires. Nous pouvons alors nous identifier à nouveau. Mais nous recréons alors quelque chose. Nous n'étions pas identifiés à cela auparavant. L'important est que les anciennes identifications soient dissoutes et qu'aucune nouvelle ne soit créée. C'est cela qui compte.

Ce que je viens d'expliquer remonte à 2500 ans. On a demandé au Bouddha comment se manifestait le karma. Il a répondu : sous forme de *vedanās*, de sensations. Nous pouvons le confirmer, cela ne se manifeste pas tant dans la pensée conceptuelle, ce *n'*est *pas* cela le karma. *Des sensations* apparaissent dans les différents domaines sensoriels, elles sont agréables ou désagréables. Nous apprenons à les laisser passer sans réagir. C'est ce qu'on appelle « purifier le karma ». Nous n'avons pas besoin de les analyser. La compréhension intuitive de ce qui passe se fait d'elle-même.

Lorsque les différents schémas karmiques latents et les kleśas sont activés, des objets apparaissent – quelque chose est perçu – **dans les six champs de conscience où surgissent les objets mentaux.**

Lorsque le karma mûrit et que j'ai l'impression de sentir ou de goûter quelque chose du passé, cela apparaît comme un objet *mental*, et non comme une odeur réelle dans le monde extérieur ou un goût réel dans le monde extérieur. C'est une expérience *intérieure*, comme si j'avais cela dans la bouche en ce moment même, comme si je le sentais dans mon nez en ce moment même, comme si je l'entendais en ce moment même. C'est ce que l'on entend par « objets mentaux ». C'est ainsi que le karma mûrit.

De nombreux types de perceptions peuvent apparaître dans les cinq sens physiques, telles que les expériences visuelles, les formes, les sons pour la perception auditive, les odeurs, etc. De plus, des combinaisons infinies de pensées peuvent apparaître, comme des vagues dans l'eau.

Les pensées désignent tous les mouvements de l'esprit. Il y a des phases dans la thérapie ou même dans une retraite de méditation où vous rêvez soudainement énormément pendant la nuit. Beaucoup de choses s'éveillent et les rêves reflètent également nos schémas karmiques. Il est important de ne pas s'y attacher lorsque nous prenons conscience que nous avons rêvé, mais de les laisser passer.

Lors d'une méditation ouverte et non contrôlée, cela peut également se produire pendant la journée : des impressions étranges, des pensées étranges, des images qui surgissent soudainement, des images agressives, des images sexuelles, des sentiments soudains de tristesse. Tout peut traverser l'esprit et nous faisons de la place pour cela. Nous nous écartons. Nous n'intervenons pas. Je laisse l'esprit s'élargir et puis cela se dissout.

L'erreur est d'accorder une telle importance à ce qui surgit – cela a été difficile et très important dans le passé – que nous nous y attardons, réagissons à nouveau et passons alors à un processus d'analyse. Cela prend un peu plus de temps. C'est également possible et cela aide bien sûr.

Il est toujours bon d'en partager une partie avec les autres. Le Saṅgha, les amitiés jouent ici un rôle important. Nous n'avons pas besoin de tout garder pour nous, mais nous n'avons pas nécessairement besoin de le traiter. Il suffit que cela apparaisse dans notre conscience et que cette conscience du moment présent soit suffisamment claire pour savoir que ce n'est pas ce qui se passe actuellement dans notre vie. Cela apparaît, cela passe, mais ce n'est pas quelque chose qui serait vraiment un sujet dans notre vie actuelle.

Dans les domaines où cela nous est possible, le nettoyage karmique se fait très rapidement et dans les domaines où nous ne pouvons malheureusement pas éviter de nous identifier, nous avons alors recours à une aide supplémentaire. Il s'agit alors de discussions avec le lama ou un thérapeute ou avec une bonne amie. Nous avons alors besoin d'une aide supplémentaire, car nous ne pouvons pas faire autrement que de paniquer et d'être horrifiés par nous-mêmes. Ce qui remonte alors nous bouleverse tellement qu'il est indispensable d'en parler à quelqu'un et d'approfondir la question.

Voici maintenant la phrase suivante :

Ceux qui oscillent entre la méditation et l'attachement aux expériences – qui hésitent – **n'auront que peu d'expériences.**

Ce processus de purification karmique est interrompu à chaque fois que l'on s'attache à ce que l'on vient de vivre. Nous ne sommes plus perméables, mais occupés par ce qui se passe à ce moment-là. Une nouvelle libération du contenu karmique inconscient ne peut alors avoir lieu, car nous sommes occupés. Nous sommes occupés par les thèmes qui sont actifs en nous. Il faut alors du temps pour qu'il y ait à nouveau suffisamment d'espace pour faire de nouvelles expériences, pour qu'un certain espace intérieur se crée à nouveau. Heureusement, car lorsque nous sommes occupés, nous n'avons pas envie que quelque chose de nouveau apparaisse. En effet, en nous concentrant, nous exerçons un contrôle subtil sur ce qui nous occupe à ce moment-là. Il est clair que ce n'est pas la même chose pour tout le monde.

Les expériences spécifiques vécues par une personne ou une autre ne sont jamais les mêmes.

Il n'y a pas une seule personne parmi nous qui aura les mêmes expériences qu'une autre personne en méditation. Ni en ce qui concerne ces expériences supplémentaires de restructuration progressive du système énergétique, ni en ce qui concerne les expériences émotionnelles. On observe des régularités, qui suivent des lois similaires. On peut regrouper ces expériences, mais chaque expérience individuelle est toujours *unique,* exceptionnelle et typique de moi, avec les schémas que ce flux mental a développés.

Bien que cela soit très individuel, écrit Dakpo Tashi Namgyal, **je vais maintenant résumer les expériences en trois groupes à partir des différents enseignements que j'ai reçus.**

Premier groupe – **le groupe des expériences joyeuses**

Il y a l'expérience de la joie, du bien-être et du bonheur – nous appelons cela le « groupe des expériences joyeuses ». Notre corps peut être envahi par des sentiments de bonheur. Le simple fait de toucher des objets peut déclencher une intense sensation de bien-être.

Ce sont des phases passagères de la méditation où nous avons l'impression que notre organe tactile est un pur organe de plaisir. Chaque contact est incroyablement vivant, presque voluptueux, un pur plaisir.

Vous pouvez vous sentir si bien que vous ne savez même plus si vous avez un corps ou non. Votre joie mentale peut aller si loin que vous riez sans raison. Vous pouvez être complètement insouciant dans votre esprit et tout ce qui apparaît peut être un pur plaisir. Une chose aussi simple que le sentiment de bonheur de ne pas savoir s'il fait jour ou nuit peut remplir votre corps et votre esprit de joie.

En effet, dans le samādhi, on ne sait pas s'il fait jour ou nuit. Cela n'a d'ailleurs aucune importance. Parfois, les expériences lumineuses sont si intenses pendant le sommeil profond que l'on ne sait pas s'il fait déjà jour. Cela n'a aucune importance. On est envahi par une immense joie intérieure. Ce sont là des exemples d'expériences joyeuses dans le corps et l'esprit.

Deuxième groupe : **expériences de clarté**

Il se peut que notre esprit soit si éclatant, si scintillant comme un cristal, que vous puissiez avoir différentes formes de visions claires – voir clairement quelque chose à l'intérieur de vous. **Vous pouvez avoir l'impression de percevoir extrêmement bien les objets qui se trouvent près de vous, comme si vous les voyiez pour la première fois avec une grande netteté, et votre œil intérieur peut également voir des choses qui sont très loin, hors de votre champ de vision. Vous pouvez avoir l'impression que des impressions visuelles apparaissent pendant la méditation, qui sont si vivantes et claires que vous pouvez presque les toucher.**

Lorsqu'un enseignant, un Bouddha, apparaît dans notre esprit et nous parle, nous avons l'impression qu'il est assis juste à côté de nous et que nous pouvons le toucher. Nous voyons une fleur et elle est si présente que nous pouvons la sentir. Ces expériences de clarté peuvent être telles que nous ne sommes plus sûrs que cela se soit réellement passé ainsi – dans le sens où nous ne savons pas si ce Bouddha nous a vraiment rendu visite – ou s'il s'agissait seulement d'un objet mental, c'est-à-dire d'une sorte d'illusion dans notre esprit. C'est comme si nous étions assis en face de lui dans la pièce.

Il se peut que des expériences telles qu'une illumination, une clarté apparaissent, comme si tout était baigné d'une lumière éclatante.

Nous courons alors vers le professeur avec le sentiment que cela doit être l'illumination, qu'il n'est pas possible d'être plus éclairé que cela, car *l'expérience lumineuse* est si forte.

Il se peut également que vous remarquiez ou pensiez que vous êtes capable de percevoir précisément les pensées et les sentiments des autres, que vous pouvez lire dans leurs pensées, les entendre.

Dakpo Tashi Namgyal classerait les expériences d'ouverture lucide – c'est-à-dire l'expérience d'un espace vide et rayonnant – parmi les expériences de clarté, tandis que d'autres enseignants les classeraient dans le groupe suivant, celui des expériences non conceptuelles.

Pour le troisième groupe d'expériences non conceptuelles qui suit, je tiens à préciser que les mouvements de l'esprit sont tout à fait bienvenus dans le Mahāmudrā du non-pensée, mais qu'ils ne conduisent pas à des chaînes de pensées. En ce sens, la pensée n'a pas lieu, seules des impulsions individuelles apparaissent, s'évanouissent sans s'accrocher et ne conduisent pas à des chaînes. C'est le signe de la liberté et cela signifie que les impressions karmiques peuvent continuer à se libérer.

Il existe une forme de non-pensée où rien ne surgit, où aucune impression karmique ne se libère. Il s'agit d'une forme subtile de contrôle, où seule la conscience fondamentale vibrante est présente avec une observation très fine, mais où rien d'autre ne surgit. Malheureusement, ce n'est pas un processus de purification karmique. Pour que quelque chose se purifie, il faut qu'il surgisse, qu'il devienne conscient.

Troisième groupe : **expériences de non-conceptualité**.

La première est assez courante. **C'est une perception, un sentiment que tout ce qui apparaît, le monde animé et inanimé, est vide. Il se peut également que les formes, les sons et les autres perceptions sensorielles qui apparaissent soient en quelque sorte translucides, vagues, imprécis.**

Cela tient au fait que notre conscience n'est plus du tout dans la dénomination – première étape – et n'est plus occupée – par exemple dans le domaine visuel – à définir des contours et à percevoir ainsi des formes. Comme l'esprit ne s'occupe même plus d'identifier le visuel, il y a des moments où les impressions visuelles apparaissent simplement comme des couleurs, sans que l'on fasse l'effort de les percevoir en trois dimensions et de les distinguer en formes.

Il en va de même pour l'ouïe. Il n'y a plus nécessairement d'écoute où les sons et les bruits sont distingués selon leur source, leur provenance, leur distance, etc. Tout cela est lié au fait que les processus mentaux d'identification ne sont plus activés à ce moment-là. Ce sont des expériences de non-conceptualité.

Tu peux aussi avoir l'impression ou le sentiment que tu n'existes plus.

C'est aussi très drôle quand cela se produit. La personne qui pose cette question – s'il existe encore – pose justement une question et existe de manière évidente. Mais le sentiment en méditation est que tout ce qui me donnait auparavant le sentiment d'exister s'est dissous. Cela a un rapport avec cela, et c'est pourquoi Descartes (*Cogito ergo sum – Je pense donc je suis)* n'était pas tout à fait à côté de la plaque, car nous nous identifions principalement à travers des mouvements mentaux, à travers la pensée.

C'est d'abord la pensée conceptuelle, mais surtout les nombreux mouvements mentaux non conceptuels qui créent le sentiment d'être. Je suis « différent de l'environnement ». Nous créons cette différence par rapport à l'environnement par des mouvements mentaux émotionnels tels que l'attachement et l'aversion, en nous concentrant sur nous-mêmes comme centre de nos perceptions sensorielles, en nommant, en classant, en spéculant... Lorsque, dans cet être non conceptuel, tout cela disparaît, est détendu, il est clair qu'un mouvement mental apparaît – une incertitude, un sentiment... peut-être même celui de ne plus être. C'est tout à fait compréhensible et cela apparaît régulièrement lorsque ce niveau de détente est atteint.

On a alors le sentiment que soi-même et toutes les expériences sont l'expression de la nature vide. Il se peut que l'espace intérieur – le sentiment de vide intérieur – **soit si vaste que même les derniers mouvements de l'esprit se soient dissous, comme un ciel grand ouvert –** nous décrivons maintenant les expériences des dhyânas avancés.

Voilà pour la description de ces trois groupes de joie, de clarté et de non-pensée.

En réalité, tous les pratiquants qui entrent profondément dans le calme mental font certaines de ces expériences. Il est rare, voire exceptionnel, que quelqu'un fasse *toutes* ces expériences. Des expériences de chaque groupe apparaissent et, selon les pratiquants, un groupe est un peu plus représenté que l'autre.

Voyons maintenant où Dakpo Tashi Namgyal veut en venir avec toutes ces descriptions. Il poursuit en classant ces expériences de manière générale et parle d'abord de l'*effet des bénédictions.*

Certains affirment que dès que nous avons fait l'expérience de la bénédiction des trois vajras du corps, de la parole et de l'esprit, des expériences et des signes apparaissent dans nos trois portes (corps, parole et esprit), annonçant la réalisation de la conscience fondamentale – comme des signes avant-coureurs de la réalisation à venir.

La citation suivante, provenant d'une source non identifiée, dit :

Dès que la conscience fondamentale inhérente se manifeste, ne serait-ce qu'un peu, au cours d'une pratique de calme mental, les premières intuitions de l'être naturel apparaissent, **puis des expériences correspondantes apparaissent dans les rêves, car cet état naturel profond de l'esprit, qui est la nature des quatre vajras, est l'essence de toute manifestation.**

Cela signifie que, comme nous trouvons maintenant, grâce à notre méditation pendant la journée, une ouverture où le contrôle s'est déjà considérablement relâché et où des intuitions de la conscience non duelle apparaissent, cela nous rend également plus perméables dans nos rêves, car cette conscience fondamentale est la source de toute créativité. Il en résulte que, dans les rêves, d'autres choses et davantage de choses apparaissent qu'auparavant.

Lorsque le corps vajra – le corps des êtres éveillés – **a béni notre corps ordinaire, différentes expériences physiques apparaissent naturellement. Par exemple : trembler, frissonner, *flotter* –** c'est une sensation de léviter, de flotter –, **bouger, sauter et courir.**

C'est passionnant, nous n'aurions pas pensé cela au premier abord. Ce sont tous des signes que des énergies se libèrent. Il est impossible de dire à l'avance comment elles se libèrent exactement dans notre corps. Cela dépend du degré de blocage de ces énergies. Il se peut en effet que nous devions temporairement laisser beaucoup d'espace à un grand besoin de bouger. Quelque chose se libère, ce qui se traduit par un besoin de sauter, par des secousses. Il faut toutefois les distinguer des secousses qui surviennent par exemple lorsque l'on a peur de lâcher prise. C'est une tout autre histoire. Mais des phénomènes énergétiques libérateurs peuvent se produire en nous.

En ce qui concerne la parole : **lorsque la bénédiction de la parole vajra imprègne notre parole, notre langage, notre capacité à communiquer, alors les expressions linguistiques les plus diverses peuvent apparaître d'elles-mêmes, par exemple un flux de paroles, des rires, des pleurs, des sanglots ou des cris.**

Nous ne l'aurions pas pensé non plus. C'est une liste quelque peu inhabituelle, mais elle indique que, temporairement, ces phénomènes de purification dans le domaine communicatif – dans l'organe d'expression qui nous permet d'être linguistiquement dans le monde – peuvent entraîner certaines choses qui ne sont pas nécessairement un mauvais signe. C'est un « signe de purification ». Nous savons également, grâce à la psychothérapie, que cela peut être un processus de purification, et qu'il est alors très important d'avoir une attitude intérieure de liberté, de laisser les choses passer, pour que cela aboutisse à une purification, ou bien d'identifier tout cela et de cultiver de nouveaux schémas. C'est alors très déterminant.

Ma première année de retraite a été marquée par les larmes. Je pleurais tous les jours sans savoir pourquoi. Si on avait recueilli toutes mes larmes, on aurait probablement rempli un seau. Je ne sais toujours pas ce qui se passait. Je sais seulement que l'un de ces points, à savoir les pleurs, s'appliquait à moi à l'époque. Rire n'était pas vraiment mon truc. C'était plutôt ça. Je pense que l'explication la plus simple est que quelque chose se libère.

Je me suis inspirée de l'ancienne image biblique de la femme de Lot, qui s'est transformée en statue de sel parce qu'elle s'est retournée. Je crois que l'histoire racontait qu'ils devaient quitter le pays et que leur devoir était de ne pas se retourner. Elle n'a pas réussi à ne pas se retourner et s'est donc transformée en statue de sel. J'avais l'impression que ce fait de m'accrocher au passé était un peu comme si j'étais un cristal de sel. Ces structures cristallines, tout ce que j'avais accumulé en moi au cours du passé, devaient d'une manière ou d'une autre se dissoudre – donc beaucoup de larmes salées. Pas des larmes de tristesse, juste une dissolution, sans contenu, sans que l'esprit ne perçoive quoi que ce soit. Un lâcher-prise apparemment sans raison. Cela arrive souvent aux personnes que j'accompagne, c'est pourquoi je le mentionne. C'est l'un des signes les plus fréquents. Pour que vous ne pensiez pas qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Lorsque l'esprit vajra bénit notre esprit ordinaire, des samādhis profonds – des états de méditation profonde – **et des perceptions surnaturelles –** clairvoyance, clairaudience, lecture des pensées, vision de l'aura, etc. – **peuvent se développer**. Il s'agit de différentes capacités qui sont en fait l'expression de cette clarté qui s'installe – une perception beaucoup plus fine que celle dont nous disposons normalement.

Jour 6

6.1 Comment renforcer notre pratique du Mahāmudrā[40]

Bienvenue à un nouvel enseignement sur la manière de renforcer notre pratique du Mahāmudrā. Nous sommes en haut de la page 365. Nous venons d'étudier le passage qui décrit ce qui se passe lorsque les bénédictions se manifestent. Des expériences inhabituelles peuvent alors survenir dans le corps, la parole et l'esprit. La meilleure attitude à adopter est alors de continuer et de laisser passer ces changements énergétiques jusqu'à ce qu'ils s'équilibrent, sans s'attacher à quoi que ce soit qui puisse apparaître. C'est toujours la meilleure chose à faire. Il ne peut rien nous arriver si nous ne nous attachons pas, si nous ne nous identifions pas. Rien ne peut nous faire déraper, car il n'y a pas d'attachement.

Dakpo Tashi Namgyal décrit :

Oui, il existe de nombreuses explications de ce type, et il se peut que certains d'entre nous vivent de telles expériences, en particulier lorsque nous commençons à pratiquer des exercices de pranayama intensifs et à utiliser l'interaction entre les canaux énergétiques subtils et la circulation des énergies subtiles. Cela dit, cela ne se produira pas pour chacun d'entre nous.

Ce sont plutôt des signes d'une pratique intense et, en fait, souvent aussi des signes d'une pratique qui est effectuée avec un peu trop d'effort. Une pratique détendue conduit à des solutions énergétiques beaucoup plus douces, à des phénomènes énergétiques.

Dans notre tradition, les expériences qui surviennent sont généralement examinées afin de déterminer s'il s'agit encore d'expériences de calme mental, ou si une prise de conscience apparaît déjà au sein du calme mental – Śāmatha et Vipaśyanā ensemble –**, ou s'il s'agit simplement d'expériences de prise de conscience, de réalisation.**

Cette distinction entre ce qu'est Śāmatha, ce qu'est Vipaśyanā et ce qu'est les deux à la fois nous préoccupe. Elle permet parfois de comprendre plus facilement les choses. Comme je l'ai déjà expliqué à plusieurs reprises avec l'aide de Tashi Namgyal, il n'est pas toujours utile de vouloir séparer le calme mental et la vision intuitive. C'est souvent un peu artificiel, car nous ne pouvons pas devenir plus calmes et plus clairs dans notre esprit sans comprendre quelque chose en même temps. La vision intuitive vient naturellement avec un esprit qui devient plus clair et plus calme. En tout cas, nous comprenons déjà mieux les causes et les effets, nous comprenons mieux pourquoi, par exemple, nous sommes dans un tel état d'esprit en ce moment. Tout cela est déjà de la vision intuitive. Grâce au Śāmatha, le calme mental, nous remarquons que les expériences se dissolvent plus rapidement que nous ne le pensions. C'est aussi de la vision intuitive. Nous remarquons que tout cela se passe tout seul et que nous n'avons pas besoin de nous en occuper. C'est aussi de la compréhension.

Encore une fois, même si les termes « calme mental » et « vision intuitive » sont utilisés, ils ne sont pas tout à fait distincts.

Gampopa dit à ce sujet :

> **Les expériences de la demeure –** ici traduites par calme, *tranquillité*, *qui* vient de shine, demeurer tranquille **– sont les suivantes : lorsque nous appliquons les méthodes de la voie du moyen –** c'est-à-dire le travail avec les canaux d'énergie subtils et les énergies subtiles, le travail avec le prana **–, les énergies subtiles pénètrent dans le canal central.**

[40] Ibid., p. 365-366 – Audio 6-03

Avant de poursuivre, j'aimerais dire quelques mots sur le canal central. Nous avons en commun avec la tradition du yoga la représentation extérieure du canal central, qui semble passer au milieu de notre corps, non pas exactement là où se trouve la colonne vertébrale, mais légèrement en avant, au milieu de notre corps debout.

Cela nous aide à trouver un centrage profond, à être profondément centrés. En réalité, un tel canal central n'existe pas. C'est une idée, un concept. Ce que nous appelons « canal central » est une idée dérivée d'une somme d'expériences où les énergies montent et descendent en nous et se rencontrent. Cela se produit au centre du corps, et d'autant plus que l'esprit est ouvert. Sinon, nous avons beaucoup plus de sensations sur les côtés, et nous parlons alors de canaux latéraux. Nous pensons que les énergies entrent dans le canal central – par exemple lorsque nous inspirons par les narines –, descendent par les canaux latéraux et entrent dans le canal central par le bas. C'est un obstacle et cela ne doit pas nécessairement être ainsi. Les énergies peuvent entrer dans le canal central *à tout moment*, dès lors qu'il n'y a aucune prise. Car l'expérience non dualiste de l'être est également décrite comme « l'entrée dans le canal central ».

Il existe cependant des précurseurs de cette expérience, où nous nous sentons déjà très centrés et travaillons avec les énergies subtiles de telle manière que nous pouvons déjà parler de flux d'énergie entrant dans le canal central. C'est ce que décrit Gampopa en ce moment :

> **Lorsque le prāṇa entre dans *l'Avadhūti*, le canal central, la joie, la clarté et la non-conceptualité apparaissent. La joie qui surgit d'abord est encore entachée par l'attachement, la saisie dualiste, qui se répand ensuite dans tout notre corps et notre esprit.**

Ce sont des expériences très fortes, le corps est rempli de joie, d'un bonheur très subtil, très réjouissant. Comme cela est encore vécu de manière dualiste, c'est une source potentielle d'attachement.

> **La clarté est alors l'expérience claire de ce sentiment précis de bonheur,** de ces merveilleuses sensations de bonheur dans le corps**. L'absence de conceptualisation est dans ce cas l'élargissement de la conscience, la conscience qui s'ouvre et qui ne commente pas ces expériences. Ainsi, la joie, la clarté et l'absence de pensée se répandent comme une expérience commune dans tout notre être.**

Ce samādhi non conceptuel qui s'étend est « *sans* pleine conscience », sans *sati*, sans conscience de la vraie nature de cette expérience. C'est ce qui est signifié ici. Ce n'est donc pas sans attention. L'expérience se déroule avec une grande attention – beaucoup *de pleine conscience* ordinaire, mais pas de conscience qui reconnaît la nature des choses. De telles expériences sont facilement interprétées à tort comme des expériences d'éveil.

Gampopa explique plus loin dans une deuxième citation :

> **La force des vents** – *prāṇa* – **entre dans *l'Avadhūti*, ce qui conduit à divers signes, tels que les huit avantages ou les cinq autres signes. Celles-ci apparaissent en cultivant l'unité de Śāmatha et Vipaśyanā –** le calme mental et la vision intuitive – **mais pas pendant le calme qui surgit entre-temps –** cette pause qui surgit entre-temps – **qui se concentre sur un objet subtil.**

Tant que la concentration apparaît, tant que l'on s'occupe du contenu de l'expérience, cette vision ne se manifeste pas. Elle apparaît en *lâchant prise* sur cette expérience. C'est alors que Śāmatha et Vipaśyanā se rejoignent.

Et nous continuons :

Lorsque la réalisation apparaît, il est impossible que les expériences n'apparaissent pas également. La réalisation, c'est lorsque vous expérimentez très clairement la vraie nature de l'esprit conscient. Vous pensez alors : « Comment ai-je pu ne pas le reconnaître ainsi, ne pas le vivre ainsi dès le début ? » ...

Lorsque cette expérience de la simplicité absolue de l'être tel qu'il est apparaît, nous nous prenons la tête entre les mains et nous nous disons : « Comment ai-je pu ne pas le percevoir dès le début ? » Eh bien, parce que nous étions aveuglés par les autres expériences qui attirent constamment notre attention, les expériences merveilleuses de joie, de clarté et de non-pensée, tout ce qui est attrayant ou même tout ce qui est difficile qui se présente.

Nous ne nous sommes tout simplement pas intéressés à la *nature* de l'expérience et avons toujours tourné notre regard vers l'extérieur, alors que les expériences se déroulaient dans notre corps. Il y avait un observateur, une activité d'observation qui est différente de l'expérience qu'elle observe. Il y avait toujours cette tension entre le sujet et l'objet, qui nous a empêchés de vivre la véritable nature de ce qui se présentait. Quand le moment est enfin venu, nous pensons : « Cela aurait pu être si simple ! Pourquoi n'avons-nous pas fait cela dès le début... Pourquoi me suis-je donné tant de mal pendant toutes ces années ? » J'ai vécu exactement ce que Gampopa décrit ici.

... **Lorsque cette réalisation apparaît, l'expérience du bien-être se transforme. Elle ne disparaît pas, mais elle devient cette joie immaculée, naturelle et immense (***mahā sukha, Dewatchène en tibétain*, la grande joie).

Elle est qualifiée de « grande » parce qu'elle est « non duelle ». Il n'y a pas d'autre raison. Elle ne devient pas plus grande et le feu ne brûle pas plus fort. Cela n'a rien à voir. Elle est « grande » parce qu'il ne s'agit pas de ces petites joies passagères, mais parce que nous découvrons quelque chose qui a toujours été présent dans l'esprit, cette joie *indépendante de toute condition.*

La clarté est le sentiment, l'expérience qu'elle est présente ici et maintenant.

Cet aspect de la « clarté dans la réalisation » est la connaissance immuable que c'est exactement ainsi maintenant. Cette clarté apparaît alors. Ce ne sont pas des pensées.

C'est si clair que vous pensez pouvoir le prendre dans votre main. **La non-conceptualité est également exempte de tout défaut, même du moindre attachement à des mini-pensées –** mini-pensées signifiant ici : mini-mouvements de l'esprit, tout est revenu au calme dans le non-attachement – **c'est ce que nous appelons alors l'émergence de la non-dualité des expériences et de la réalisation.**

Ces trois citations vont vraiment bien ensemble. C'est une très belle description pour les pratiquants de yoga. Je pense aux nombreux pratiquants qui s'adonnent aux asanas, au prāṇāyāma, à la respiration du vase et à la rétention du souffle lors de l'inspiration et de l'expiration, et qui effectuent des pratiques de purification énergétique très puissantes. De nombreuses expériences de ce type apparaissent alors, et ces expériences temporaires doivent être reconnues pour ce qu'elles sont réellement.

Elles nous aident parce qu'elles sont si fortes. C'est ce qu'on appelle « prendre la joie comme chemin ». Nous prenons le bien-être qui émerge dans notre corps et notre esprit comme un moyen de voir la vraie nature de *toutes* les expériences. Nous pouvons alors étendre cette reconnaissance de ce qui est tel quel aux expériences difficiles et douloureuses. Nous ne sommes en aucun cas obligés de pratiquer ces exercices toute notre vie.

C'est ainsi que nous mettons en mouvement les expériences subtiles qui, autrement, pourraient aboutir à une impasse. Lorsque nous parlons avec des pratiquants d'autres traditions, nous devons savoir que ce qu'ils décrivent comme l'entrée dans le canal central n'est pas nécessairement ce que le Mahāmudrā décrit comme l'entrée dans le canal central. Dans le langage du Mahāmudrā, cela désigne généralement une expérience non dualiste, où il n'y a plus d'observation ni de contrôle. Mais les deux existent.

Par exemple, dans la tradition Kundalini, lorsque vous entendez dire que la kundalini monte dans le canal central, des énergies pénètrent effectivement dans le canal central, mais il s'agit clairement d'expériences *dualistes*, dans le monde de l'expérience, où l'attachement peut très bien se manifester et où de nombreux phénomènes énergétiques doivent encore être purifiés. Il s'agit simplement de clarifier un peu les choses sur le plan linguistique. Nous évoluons dans cet environnement où nous avons beaucoup d'échanges avec des pratiquants qui sont engagés dans cette voie.

6.2 C) 1) b) ii) Comment ces expériences deviennent-elles de véritables égarements ?[41]

Ce sous-chapitre de la page 366 traite de la manière dont ces différentes voies deviennent des errements – nous font dévier du chemin.

Lorsque de telles expériences de joie, de clarté et de non-pensée – non-conceptualisation – apparaissent, seules ou ensemble, elles mènent à une voie erronée si nous les considérons comme le summum. Si nous les considérons comme souhaitables et que nous les cultivons ensuite intentionnellement.

Nous sommes alors vraiment pris au piège du désir. Notre pratique de la méditation est dominée par le désir d'expériences subtiles.

C'est une impasse. L'attachement et la fixation nous font nous sentir bien et reconnaissants lorsque de telles expériences se produisent, et malheureux lorsqu'elles ne se produisent pas. Cela nous empêche de percevoir notre état fondamental d'être, la conscience **fondamentale.**

Peu importe leur subtilité, nous restons fixés sur des expériences superficielles. On le remarque partout. Dans tous les arts martiaux, dans les formes plus subtiles comme le tai-chi, le chi gong, etc., partout où vous rencontrez des personnes qui pratiquent ces disciplines, elles sont très motivées par le bien-être qu'elles ressentent après avoir fait ces exercices. C'est pourquoi ils les pratiquent parfois quotidiennement. On se sent tellement bien qu'on aborde la journée différemment. Mais ce n'est pas encore une libération, seulement un bon début ou une bonne fin de journée.

L'esprit est plus centré, plus harmonieux, il circule mieux, il est plus clair, et il serait important d'utiliser cette clarté supplémentaire pour regarder la véritable nature de l'expérience et ensuite inviter également les expériences difficiles. Ne pas éviter les difficultés pendant la journée, mais se dire : « OK, qu'est-ce qui m'attend, où dois-je aller, où sont les grands défis ? » ... et affronter les situations avec ce regard sur la nature de la conscience. C'est une bonne base pour ensuite examiner les schémas difficiles, les déclencheurs, les situations difficiles. C'est en fait de cela qu'il s'agit.

Revenons au texte :

La raison pour laquelle cela mène à une impasse est que, d'une manière générale, tous les points de référence, chaque fois que nous fixons notre attention sur quelque chose, bloquent l'accès à la libération, à la réalisation. En particulier, lorsque nous considérons le bon karma, les fruits agréables de nos actions – tels que la joie, la clarté et la non-conceptualisation – **comme souhaitables, cela conduit tout particulièrement à une impasse spirituelle subtile.** Cela ne mènera pas à la libération, mais simplement à une renaissance heureuse. **Si, en revanche, nous nous fixons sur des aspects négatifs –** ce qu'on appelle le karma difficile, comme tous les *kleśas*, les états d'esprit remplis de haine et de colère, le désir, les tendances addictives, etc. –

[41] Ibid., p. 366 – suite de l'audio 6-03 24:00

, **cela sera naturellement la cause d'une renaissance difficile. En bref, tous les attachements et tous les points de référence sont appelés des chemins qui mènent à la perte du chemin –** ce sont tous des chemins erronés.

Nous revenons à ce que Bouddha Sâkyamuni a déjà clairement expliqué il y a deux mille cinq cents ans :

Toute saisie, tout attachement mène à des impasses, à la souffrance. C'est aussi simple que cela. Nous avons déjà examiné de plus près qu'il existe certaines tentations de s'identifier à des états agréables dans le corps et l'esprit. Sans compter que nous nous identifions aussi très facilement à nos difficultés, à nos états émotionnels.

Comme nous avons beaucoup parlé de ce qui est agréable, je voudrais le souligner à nouveau : le chemin de la pratique, ce que nous appelons le « nettoyage des voiles », ne consiste pas à s'identifier aux voiles, mais seulement à les percevoir et à reconnaître leur vraie nature – à ne plus s'identifier à elles, à ne plus les cultiver, afin qu'elles puissent se dissoudre.

Les pensées telles que « Je n'y arriverai jamais ! » ne font que renforcer une vision limitante de nous-mêmes. C'est exactement le schéma qu'il faut dissoudre. Ayez donc confiance en votre vraie nature, observez-la sans cesse, ressentez-la et percevez absolument ces moments où vous êtes très détendu, libre et naturel. Même si ce n'est pas encore l'expérience de la super-illumination. Saisissez cette opportunité, elle existe en chacun de nous ici et là.

Même si nous pensons : « J'ai passé soixante-dix ans à traîner dans ce monde, je ne sers à rien et j'aimerais bien me pendre... », non, non, non ! Il y a toujours eu des moments où quelque chose m'a empêché de passer dans l'au-delà. Quelque chose me retient encore. Il y a en moi des expériences qui me montrent qu'il y a encore autre chose de possible. Il y a eu une véritable ouverture, un moment d'amour, un moment de gratitude. Il y a eu une joie que je ne pouvais pas expliquer.

Soyez attentifs à ces moments ! Ils sont *beaucoup* plus proches de notre véritable être que toute la confusion qui domine 99 % du temps. C'est ce que nous sommes vraiment, et cela va même s'améliorer. Lorsque cela se libère de tout ce qui nous retient, alors c'est *vraiment* ce que nous sommes. Nous n'avons alors plus besoin de chercher ailleurs, et cela nous accompagne toujours. C'est toujours là.

Tout le reste n'est que des identifications et des schémas temporaires, la façon dont nous avons appris à nous voir parce que nous n'avons pas reçu le soutien dont nous avions besoin, ni les conditions favorables. Si nous les avions eus, ce serait plus facile, bien sûr, mais maintenant nous sommes ici, nous pouvons nous apporter et rechercher le soutien nécessaire, et alors ça marche.

Revenons au texte :

Tout attachement, tous les points de référence sont une porte ouverte pour s'écarter du chemin.

Le grand brahmane ***Saraha*** enseigne à ce sujet :

> **Tout ce sur quoi tu te concentres obscurcit la libération, la voile. Ce que nous considérons comme « bon » est une maladie qui nous entraîne dans le Saṃsāra. Même le fait de nommer une action maladroite n'empêche pas celle-ci de mûrir.**

Même si nous reconnaissons que nous n'avons pas agi de manière très habile, cela n'empêche pas le processus karmique qui nous fera en récolter les fruits. Ces trois lignes contiennent trois messages importants.

Tout d'abord, nous devons digérer ce qui est dit dans la première ligne : **toute focalisation obscurcit, assombrit la libération.** C'est très facile à comprendre. Pourquoi nous focalisons-nous, nous concentrons-nous sur ceci ou cela ? À partir d'une intention égocentrique. La méditation intentionnelle nous empêche de voir les choses telles qu'elles sont. Laissez être !

Ce qui est supposé être agréable regarde dans notre monde ! Regardez comment nous nous encombrons et tombons sans cesse dans le piège de ce qui semble bon pour nous, comment nous devons nous habiller, comment nous devons nous comporter, où nous devons passer nos vacances... Tout, tout, tout ce qui est supposé être bon.

Les huit Dharmas mondains : la reconnaissance, les louanges, la victoire, le bonheur... ce n'est pas ça ! Si nous nous y attachons, nous entrons dans la spirale descendante du Saṃsāra. C'est un tourbillon. La publicité est un tourbillon utilisé de manière ciblée pour nous entraîner dans un manque de conscience. Nous ne remarquons même plus que cela ne nous serait jamais venu à l'esprit que nous en avions besoin, que nous devions même y penser.

Il en va malheureusement de même pour l'éducation par les parents, qui ont souvent d'autres projets pour nous que de favoriser notre nature de Bouddha. Ils ne veulent que notre bien. Deuxième ligne, n'est-ce pas ? Avoir de bonnes intentions et vouloir le bien est une merveilleuse porte d'entrée pour le Saṃsāra. Le simple fait de reconnaître que j'agis négativement n'empêche pas les conséquences.

Tout le monde reconnaît que nous polluons notre environnement, mais cela ne change pas pour autant notre comportement et n'empêche pas non plus toutes les conséquences karmiques de mûrir. Ce n'est qu'un exemple extérieur. Mais nos *kleśas*, nos enchevêtrements émotionnels, nos relations polluent tout autant. Je m'adresse ici à des personnes qui sont très conscientes et qui ont déjà beaucoup travaillé sur elles-mêmes. C'est pourquoi ce n'est pas si fort. Mais nous savons aussi à quel point cela est fort dans la vie professionnelle, par exemple, ou en politique ou dans les médias, où la société où on joue des coudes est malheureusement encore monnaie courante. C'est un poison. Le simple fait de le nommer et de ne pas y mettre fin ne fera pas disparaître ses effets.

Nous devons vraiment changer notre attitude afin de sortir de cette spirale karmique et que notre vie ne soit plus autant marquée par des difficultés karmiques. Il faut beaucoup de temps pour que les effets de nos actions égocentriques s'estompent. C'est une belle vision pour la société dans son ensemble. Travaillons-nous dans ce sens sans nous bercer d'illusions en pensant que cela peut être réalisé rapidement ou à un moment donné ? Nous continuons néanmoins, car c'est la seule chose qui aide : sortir individuellement et collectivement de cet égocentrisme et de tout l'anthropocentrisme, qui consiste à considérer l'être humain comme le centre de tout. Nous devons en sortir collectivement, et individuellement, cela n'est possible que si nous sortons de l'égocentrisme.

Quand je regarde un arbre et que je ne pense qu'au moment où je pourrai l'abattre pour en tirer quelque chose, c'est de l'égocentrisme. C'est ainsi que l'être humain considère le monde : « Combien puis-je lui voler avant de me faire prendre ? ».

Voilà les trois phrases.

Saraha continue de chanter :

> **KYE MA. Ne t'attache pas aux choses que tu désires !**

Magnifiquement exprimé. Cela ne nie pas le désir. Le désir surgit, mais il peut aussi disparaître. Ne t'y attache pas, ne le saisit pas ! Ne te laisse pas entraîner par ton désir à faire le pas suivant : t'y accrocher et le saisir.

> **C'est une maladie qui paralyse cet esprit merveilleux de grande joie,** qui le rend malade
> et le conduit à l'infirmité.

Cet esprit merveilleux, qui est en réalité si formidable, qui pourrait de lui-même demeurer dans une grande joie non dualiste, est entraîné par l'attachement vers quelque chose qui ne lui correspond pas du tout.

> **Lorsque ton esprit est agité par le désir de quelque chose que tu convoites, cet esprit immaculé est poignardé** – ou frappé **– par l'arme du désir.**

Ce sont là de merveilleuses expressions imagées. Saraha prend notre esprit naturel, cet être éveillé qui est notre véritable être, et le décrit comme si cet être éveillé était une personne. Lorsque le désir, l'envie apparaissent, c'est comme une douleur, une maladie, le fait qu'une telle fixation se produise alors que l'esprit est en réalité si libre. C'est de ce point de vue qu'il nous décrit cela.

Il est bon de se rendre compte de cela, car c'est notre véritable nature et nous ne nous rendons aucun service lorsque nous sommes en colère, dans le désir, dans l'orgueil ou la jalousie. Personne n'y gagne, et encore moins notre propre esprit. Nous le maltraitons à ce moment-là. Se livrer à des états d'esprit envahissants est la pire chose que nous puissions faire à notre propre esprit. Il est bon de le comprendre clairement. Cela jette un éclairage différent sur cette notion importante de « prendre soin de soi ».

Si je prends vraiment soin de ce flux mental, la meilleure chose que je puisse faire est de lui donner de l'espace, de ne pas le retenir, de ne pas le saisir. Toujours trouver cette dynamique de la Bodhicitta, cette dynamique de la conscience intemporelle où la sagesse et la compassion ne font plus qu'un. C'est ce dont ce flux mental non libre a soif, et c'est là qu'il se sent bien lorsque nous y arrivons enfin.

Saraha continue de chanter – nous ne connaissons que trois chants de Saraha, c'est pourquoi je sais qu'il chante lorsque de telles citations apparaissent ici :

> **Lorsque l'esprit pense : « C'est attrayant, j'aime ça, c'est séduisant », et qu'il le prend profondément dans son cœur et le considère comme la chose la plus importante, alors même la plus petite douleur devient aussi grande que l'enveloppe d'une graine de sésame. Même une douleur aussi petite provoquera alors une souffrance constante.**

La logique est la suivante : si nous nous attachons à ce qui est agréable et que nous le voulons absolument, nous devenons de plus en plus incapables d'accepter et de supporter ce qui est douloureux et désagréable.

Ce que Saraha exprime ici avec le grain de sésame, nous pouvons également l'exprimer avec un petit pois sous un matelas, ou dix matelas. La sensibilité d'un esprit qui recherche le plaisir devient de plus en plus grande, jusqu'à ce que le monde devienne insupportable.

Nous avons depuis longtemps cessé d'aller dans cette direction, mais parfois, nous sommes encore comme ça. Cela peut arriver dans une relation de couple, par exemple. Bien sûr, nos partenaires ne sont pas parfaits. C'est peut-être une chance. Mais quelque chose que nous acceptons facilement au début ou auquel nous ne prêtons pas attention, ce petit détail irritant, peut parfois prendre une telle ampleur, une telle importance. Nous perdons la facilité avec laquelle nous gérions cela il y a dix ou vingt ans, quand cela ne nous dérangeait pas autant.

Passons de la détente à encore plus de détente et ne nous accrochons pas à ce qui était beau, mais optimisons maintenant ce qui est beau : « Il est déjà très gentil et nous avons passé dix belles années ensemble, mais s'il n'avait pas *ça*, s'il n'était pas *comme ça*, alors ce serait vraiment bien ! ».

Saraha aborde ici cette volonté d'optimiser les relations, la vie, notre monde. Nous devenons hypersensibles et incroyablement exigeants. Jusqu'à ce que nous ne puissions plus vivre avec personne. Nous ne sommes plus capables de partager une chambre avec quelqu'un. Nous ne sommes plus capables, lorsque nous arrivons à l'hôtel, de partager le même matelas avec quelqu'un d'autre. Tout devient si difficile, car tout doit toujours être parfait. Ce n'est pas possible.

Travaillons à passer de la sérénité à une sérénité toujours plus grande, et non à devenir de plus en plus exigeants en vieillissant. Ce n'est pas la bonne direction, ce n'est pas un signe de progrès dans la pratique spirituelle.

Regardez bien ! Cela ne signifie pas que nous devons nous infliger toutes sortes de choses, mais que nous pouvons très bien nous contenter de moins.

Virūpa explique encore :

> **Lorsque nous prenons conscience de l'essence fondamentale de l'esprit et que nous nous accrochons à cette expérience ou que nous nous concentrons sur l'être tel qu'il est et que nous méditons sur l'être tel qu'il est, nous nous écartons du chemin, c'est une erreur.**

Nous avons fait de l'être tel qu'il est un objet désirable. Nous ne le découvrons plus comme ce qui est toujours là, mais nous commençons à le rechercher. Cela s'accompagne très certainement d'une confusion. Nous considérons comme étant tel qu'il est quelque chose que nous trouvons agréable, et nous voulons en fait cet être agréable.

Dès que nous remarquons que nous aspirons à quelque chose d'agréable dans la méditation dite Mahāmudrā, nous faisons fausse route. Vous savez ce qu'est une fausse route ? Ici, dans la Forêt-Noire, il y en a beaucoup. En tant que vététiste, je les connais bien. On s'engage dans un chemin forestier qui a été aménagé pour transporter du bois et qui se termine quelque part. Soit je porte mon vélo sur l'épaule et je continue à monter la colline, soit je fais demi-tour. Les chemins forestiers sont des impasses. Il est fou que l'expérience libératrice de ce qu'est la réalité puisse, dans certaines circonstances, redevenir un chemin forestier à cause de l'attachement.

Pour rester dans l'exemple : nous sommes presque continuellement sur une voie sans issue. Nous devons simplement l'admettre. Nous sommes presque toujours en train de rechercher l'état agréable suivant. Maintenant, c'est la pause. La pause de quoi ? Si seulement nous pouvions faire une pause dans notre attachement. Non, non, nous faisons une pause, car nous allons maintenant nous attacher pleinement. Pendant un quart d'heure, nous allons faire exactement ce qui nous promet l'expérience la plus agréable. Nous sommes déjà à fond.

Que pouvons-nous faire ? Nous devons découvrir la véritable nature de la voie sans issue. La solution se trouve déjà dans l'impasse, dans notre attachement actuel. Nous n'avons pas besoin de jouer les méditants cool qui passent leur pause assis. Voie sans issue ! Erreur totale ! Quoi que nous fassions, détendons-nous dans cette recherche du plaisir et ressentons ce que c'est que d'être ici et maintenant. Ainsi, chaque endroit de l'univers se transforme en un lieu d'éveil. Peu importe que nous soyons coincés au milieu de la forêt, au sommet d'une montagne ou en train de nous baigner dans la mer, cela n'a aucune importance.

Méditation guidée[42]

C'est évident, sans stress, n'est-ce pas ?

Soyez simplement détendu. De manière à avoir le sentiment : « Ah oui, c'est ainsi que je suis en ce moment, de la manière la plus naturelle possible, sans rien créer artificiellement. —— C'est bien si vous méditez les yeux ouverts. J'aimerais profiter de cela maintenant. Si vous laissez vos yeux vagabonder un peu, vous remarquerez qu'il y a une position des yeux, une direction du regard qui vous semble particulièrement naturelle en ce moment.

---

[42] *Audio 6-05*

Pour la plupart d'entre vous, c'est un regard légèrement dirigé vers le bas, mais ce n'est pas obligatoire. Le regard se pose alors sur un endroit, une zone, et nous pouvons le laisser s'y attarder. L'important est de ne pas l'enfermer dans cet endroit, cette zone, mais simplement de remarquer : « Ah, ici, il peut se reposer. » –– L'expérience dont je parle ici, c'est que le regard peut s'attarder quelque part sans que cela demande d'effort. ––

Nous remarquons alors qu'il est vraiment important de ne pas fixer le regard. Nos yeux doivent effectuer de petits mouvements. Parfois plus nets, parfois plus flous, de petits mouvements vers la droite, vers la gauche, vers le haut, vers le bas. ... C'est une bonne chose, car c'est un processus vivant. –– Le regard est concentré, il ne vagabonde pas et reste vivant. Il y a une vision vivante, sans que rien ne soit vu – ces couleurs – saisi, retenu de manière excessive. ...

Transposons cela intérieurement à l'expérience auditive. Il s'agit là encore de rester à l'écoute, avec intérêt et ouverture d'esprit. ... Écouter sans saisir. Une écoute totalement perméable. –– Il en va de même pour la perception corporelle. ... Nous apprenons à rester dans ces différents champs sensoriels avec intérêt, sans chercher à saisir quoi que ce soit. –– Pour voir, entendre, sentir le corps, il suffit de diriger notre attention. On ne peut pas vraiment parler d'effort. –– Dirigeons également notre attention vers l'expérience mentale, l'expérience émotionnelle, vers le sixième champ sensoriel. L'expérience qui se produit indépendamment ou qui est déclenchée par des expériences sensorielles extérieures. ––

Vous remarquez que ce n'est pas du tout fatigant. Il s'agit simplement de diriger son attention. Lorsque votre esprit est détendu, vous restez simplement dans le domaine vers lequel il est dirigé. ––––––– Parfois, vous remarquez que même l'effort « je dois percevoir quelque chose » disparaît, il se détend également. Vous avez alors le sentiment que la vie continue toute seule, sans aucun effort. –– Lorsque nous reprenons nos activités, nous continuons à veiller à éviter tout effort inutile. Nous sommes dans une démarche créative intéressante, mais sans nous prendre la tête. –– Ce que je viens d'expliquer est l'essence même de la MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction (réduction du stress basée sur la pleine conscience).* En d'autres termes, cela signifie : réduire *le dukkha*, éliminer les tensions inutiles, être conscient et laisser cette conscience s'installer en toute détente. Elle peut alors se tourner vers l'expérience intérieure.

6.3 Abandonner l'attachement à la joie, la clarté et le non-pensée[43]

Nous arrivons maintenant à un passage du commentaire où Dakpo Tashi Namgyal souhaite vraiment nous détourner de cet attachement à l'expérience de la joie, de la clarté et de la non-conceptualité. Mais comme j'ai déjà expliqué cela, il sera relativement simple de lire et de traduire ce texte à la fin de la page 366.

Il écrit :

Je voudrais maintenant examiner plus en détail quelles expériences nous conduisent à nous égarer dans différentes situations. Étant donné que la joie – ce sentiment de bonheur – **engendre les causes qui nous font renaître dans le domaine du désir, que la clarté engendre les causes qui nous font renaître dans le domaine des dieux et que la non-conceptualité engendre les causes qui nous font renaître dans le domaine des dieux sans forme, elles ne sont pas de véritables causes de l'éveil parfait.**

[43]Ibid., p. 366-371 – Audio 6-06

Il a été expliqué que dès que nous aurons fait une petite pause dans ces royaumes divins, loin des souffrances des royaumes inférieurs et en profitant du bonheur des royaumes supérieurs, nous retournerons dans le cycle sans fin du Saṃsāra, y compris les trois formes d'existence inférieures.

En d'autres termes, ce ne sont pas les expériences de joie qui posent problème, mais notre attachement à celles-ci et le fait que nous développons un esprit qui en veut toujours plus et qui veut toujours s'y attarder. C'est cela le problème. Ce n'est pas la clarté, ni la conceptualisation, mais toujours notre désir. Le fait que nous orientions tout vers cela crée des schémas karmiques très puissants.

C'est également ce qu'enseigne ***Gampopa***, qui dit :

> **Les trois voies erronées basées sur les expériences sont les suivantes : lorsque nous faisons l'expérience du bien-être physique, de la joie mentale et d'une félicité qui imprègne tout notre corps, et que nous nous y attachons –** en nous focalisant beaucoup trop sur cette fixation **– et que nous les considérons comme l'ultime, le plus important, le plus élevé, alors elles deviennent des causes décisives pour renaître dans le domaine du désir.**

Il s'agit soit du domaine humain, soit, ici, généralement, du domaine des dieux du désir.

> **Une fois que nous avons fait l'expérience des joies du domaine du désir, il ne sera plus difficile de vagabonder sans fin dans les trois domaines inférieurs de l'existence.**

La raison en est expliquée ailleurs : nous avons épuisé tout notre karma positif pendant notre long séjour dans les royaumes divins et nous tombons alors dans des expériences très difficiles. Il ne s'agit donc pas d'une descente en douceur, mais comme les réserves, les forces qui provoquent cela sont épuisées, beaucoup de souffrances mûrissent d'abord.

Lorsque nous faisons l'expérience de la clarté, libre de toute torpeur et inertie, que nous nous y attachons et la considérons comme la plus haute chose qui soit, alors elle nous conduit vers les expériences des royaumes divins de la forme. Après avoir joui des joies qui y sont associées, nous retombons très facilement dans les royaumes inférieurs de l'existence.

Il en va de même pour la non-conceptualité, le non-pensée :

si nous faisons l'expérience de ne pas être dérangés par le vent des pensées, si nous nous attachons à cette liberté de pensée et la considérons comme la plus haute chose, cela devient une cause décisive pour renaître dans le domaine des dieux sans forme.

Lorsque nous y aurons épuisé les forces karmiques – les joies, etc. **–, nous errerons sans fin dans les trois royaumes inférieurs.**

Quand on dit « sans fin », cela ne signifie pas « sans fin », mais seulement – comme on le dit – infiniment long. Quand on dit : « J'ai dû attendre « infiniment longtemps » avant qu'il n'apparaisse enfin », c'est une expression qui signifie : un temps qu'on ne peut pas estimer.

Continuons, toujours sur le même sujet.

Le vénérable ***Pakmo Drupa*** explique à ce sujet :

> **Après avoir étudié en présence de gourous authentiques et mis en pratique leurs instructions, il se peut que notre corps et notre esprit soient remplis de joie et de bonheur. Si nous nous focalisons là-dessus et continuons à cultiver cela, nous nous engageons sur une voie erronée qui nous mène au domaine du désir.**

De même, lorsqu'une clarté rayonnante apparaît, comme le ciel bleu éclatant, ou comme si la lune se levait à l'intérieur et à l'extérieur en même temps – dans les expériences nocturnes **–, il peut alors ne plus**

y avoir aucune différence entre ouvrir et fermer les yeux, car la luminosité vient de l'intérieur. Je ne sais pas si certains d'entre vous ont déjà vécu cela. On se demande vraiment si quelqu'un a allumé la lumière dans la pièce, tant la luminosité vient de l'intérieur ; l'intérieur et l'extérieur sont aussi lumineux l'un que l'autre. **Si l'on s'attache à cela, si l'on se fixe dessus, si l'on maintient cette pratique**, si l'on continue à la cultiver, **on finira par s'égarer dans les royaumes des dieux de la forme.**

Passons maintenant au point suivant :

Où que tu regardes, à l'extérieur comme à l'intérieur, tu ne découvriras pas le moindre mouvement de l'esprit. Tu vois le Dharmakāya libre de toute particule, sans subdivision, **comme une unité. Si tu réfléchis ensuite à ce qui te plaît vraiment et à ce qui ne te plaît pas, puis que tu aspires à revivre exactement cette expérience, tu te retrouveras dans le domaine de l'existence informe**, tu t'engageras sur cette voie erronée vers le domaine de l'existence informe.

Gampopa dit donc exactement la même chose.

En accord avec la tradition de la pratique, le vénérable ***Ling Repa*** dit également :

> **Certains grands méditants s'accrochent comme des enfants naïfs aux apparences chatoyantes de leur expérience méditative arc-en-ciel. Sans reconnaître ce qu'elles sont réellement, ils se laissent séduire par ces expériences trompeuses et s'égarent.**

J'espère que vous êtes déjà bien détendus. Nous aimerions peut-être faire l'expérience d'une telle joie, d'une telle clarté et d'une telle absence de pensées auxquelles nous nous accrocherions. Mais vous devriez en discuter entre vous. Ce serait déjà bien si quelque chose se produisait. Ceux qui parviennent à lâcher prise peuvent nous en donner un peu. Blague à part.

Si vous vivez de telles expériences, simplement parce que vous entendez tout cela ici, ne paniquez pas, profitez-en, mais ne vous y attachez pas. Il est tout à fait naturel que ces expériences surgissent, mais elles disparaîtront aussi, et quand elles disparaîtront, ne les cultivez pas davantage, mais continuez simplement à suivre le chemin qui vous mène à la vraie nature de l'être. Il est bon de vivre brièvement ces différentes expériences.

Cela nous montre ce qui est possible. Pour cela, d'autres doivent prendre du LSD. Nous, nous n'en avons pas besoin, c'est beaucoup moins cher, inoffensif et c'est bon de savoir tout ce qui est possible dans l'esprit. Laissez-vous aller, mais veillez à ne pas vous y accrocher. Il n'y a aucun danger, sauf si nous considérons à tort que c'est la vérité et le plus haut niveau et que nous en faisons un mode de vie, en y replongeant sans cesse. Nous ne renaîtrons pas dans ces royaumes divins à cause d'expériences isolées – ou d'expériences de ce type de temps en temps. Il n'y a aucun risque.

Il est vrai que nous faisons cette expérience – certains d'entre vous l'ont déjà vécue, bien sûr –, mais aucun des nombreux élèves que j'ai accompagnés n'a jamais couru le risque de se diriger vers une renaissance. Nous pratiquons une forme de pratique qui met l'accent sur le naturel, et cela est tellement ancré en nous que nous n'avons nous-mêmes aucune envie de nous y accrocher davantage.

Le vénérable ***Barawa*** explique cela plus en détail :

> **En ce qui concerne les voies erronées qui nous éloignent du Mahāmudrā, lorsque nous restons en méditation profonde avec le sentiment que tous les phénomènes sont comme un espace infini, nous renaissons dans le « monde des dieux *de l'espace* infini ».**
>
> **L'erreur suivante consiste à ressentir que « la conscience est illimitée » –** je dis bien « ressentir », « sentir », car c'est ainsi que cela se passe : la pensée « la conscience est illimitée » peut surgir *une fois*, mais ensuite nous restons dans le « sentiment » d'une conscience illimitée. **Nous atterrissons alors dans le « royaume des dieux de la conscience illimitée ».**

Quand un sentiment apparaît, les phénomènes ne sont plus rien. Nous atterrissons alors dans le royaume des dieux, la « perception du néant ».

Si nous restons avec cette pensée – ce sentiment – **que les phénomènes ne sont ni existants ni inexistants, nous atterrissons dans cette sphère « ni existante ni inexistante » –** ni perceptible ni imperceptible, c'est ainsi que je traduirais cela en tibétain, car il s'agit d'une immersion méditative dans laquelle nous ne savons même plus clairement s'il existe encore une perception sous sa forme habituelle.

Si nous nous attardons dans une méditation profonde, avec des distinctions, avec une analyse qui implique également une fixation, tout en éprouvant de la joie et du bien-être dans le corps et un esprit concentré et non distrait, alors nous nous égarons dans le premier dhyâna et renaissons dans le royaume des dieux du premier dhyâna – la première absorption méditative**.**

Si, au contraire, nous ne sommes plus dans cette analyse subtile et discriminante, mais dans une absorption méditative avec un calme mental profond, de la joie, une sensation de bien-être dans le corps et un esprit concentré, sans distraction, alors nous aboutissons à la deuxième absorption méditative. Si nous la cultivons longtemps, nous aboutissons dans le royaume divin correspondant au deuxième dhyâna.

Lorsque nous sommes libérés de toute distinction et analyse, que nous demeurons dans un samādhi avec sérénité, conscience, vigilance et équilibre intérieur complet du corps, avec un esprit concentré et non distrait, nous atteignons le troisième état de méditation, le troisième dhyâna. Si cela est cultivé pendant longtemps, nous atteignons le royaume des dieux correspondant.

Lorsque l'équanimité est *également* purifiée et qu'il n'y a même plus le sentiment d'équanimité, lorsque la conscience – ce que nous appelons *sati* en pali, ce fait de rester attaché, de se souvenir – **est purifiée et qu'apparaît une perception ni de joie ni de douleur –** c'est-à-dire un état d'esprit totalement neutre, au-delà de la joie, avec un esprit totalement concentré et non distrait **– alors nous atteignons le quatrième dhyâna.**

Le quatrième dhyâna implique généralement que notre respiration s'arrête. Cela ne signifie pas ici « agréable ou désagréable », « joie ou souffrance ». Le fait de ne pas respirer ne nous affecte plus. Le corps et l'esprit se nourrissent énergétiquement de la contemplation méditative. Nous arriverions alors au quatrième dhyâna et, après une pratique suffisamment longue, dans le royaume des dieux.

Lorsque l'esprit s'attarde dans l'expérience de la non-pensée non conceptuelle qui survient lorsque nous bloquons toutes les perceptions des six champs de conscience – c'est l'absence de véritable conscience, on ne peut plus parler d'attention, c'est un état d'esprit bloqué – **cela correspond à un « Nirvāṇa sans distinction consciente ».**

Il s'agit alors d'une extinction au sens propre et originel du terme, où les fonctions mentales s'éteignent, mais où aucune véritable connaissance n'a lieu.

De même, un esprit simplement vide, ouvert, totalement neutre, n'est qu'une aberration vers un état d'esprit neutre, inconscient.

Ce sont des domaines de l'existence inconscients dans lesquels notre esprit est comme stationné pour une durée indéterminée.

Si, au contraire, nous cultivons un état d'esprit terne, lent et confus, où il n'y a ni pensées ni clarté, cela nous conduit à une renaissance dans le règne animal. C'est en quelque sorte un samādhi animal.

Voilà pour les explications détaillées. Ces explications sont toujours bonnes à entendre, car elles nous rappellent très clairement – ce que nous avons déjà compris – qu'il s'agit d'un esprit frais et vivant, où nous permettons

tout, mais sans nous attacher à rien. L'expérience de la joie, de la clarté et du non-pensée est bel et bien présente, car elle fait partie de la nature de l'esprit. Mais nous ne nous y attachons pas, nous utilisons leur présence pour voir intuitivement la nature des expériences. Nous restons éveillés, nous restons présents. En fait, tout ce qui a été décrit ici n'est qu'une succession de bulles. Nous restons en dehors des bulles.

Ce sont toutes des dimensions de l'esprit dans lesquelles on peut s'installer. Cela suppose que les pratiquants connaissent les conditions dans lesquelles ils doivent régler leur esprit – comment ils doivent se comporter avec eux-mêmes – pour atteindre cet état. C'est en effet possible. Il est possible de connaître son propre esprit si bien et de le manipuler si subtilement que l'on peut alors vivre ces expériences. Cela nécessite bien sûr une pratique assidue. Mais si l'on ne fait rien d'autre que cela, on finit par comprendre comment s'y prendre.

Ce que nous souhaitons maintenant, c'est bien sûr que vous découvriez comment *laisser* cela *de côté* et trouver cet esprit ouvert de non-savoir, dans lequel le nouveau, le frais peut toujours se manifester, se révéler dans sa vraie nature et continuer à couler sans être bloqué.

Même si nous méditons sans nous fixer sur la joie, la clarté et le non-pensée, il se peut que nous n'atteignions pas l'éveil complet d'un Bouddha, mais plutôt l'éveil des auditeurs et des Pratyekasbuddhas – « Bouddhas pour eux-mêmes » ... afin de ne pas aboutir à la libération intérieure que nous appelons ici Śrāvakas, la libération des auditeurs. Il est donc important d'abandonner même le dernier désir de paix personnelle et de s'ouvrir encore davantage à toutes les apparences. C'est en fait ce que cela signifie.

Si nous voulons éviter de finir dans « l'éveil d'un Bouddha pour soi-même », il faut également dissoudre la dernière aversion à partager notre connaissance avec les autres et nous engager activement pour que les autres s'éveillent également. C'est en fait de cela qu'il s'agit.

Ces deux aspects ont en commun le fait que nous nous ouvrons à toutes les manifestations, à toutes les expériences du monde et que nous nous dirigeons réellement vers cette connaissance de l'unité du Saṃsāra et du Nirvāṇa ; que nous dissolvons toute aversion pour ce que nous considérons comme le Saṃsāra, en reconnaissant la véritable nature de toutes les apparences que nous appelons habituellement Saṃsāra. Le but ici est que nous nous ouvrions vraiment complètement, que nous n'ayons plus peur de rien et que nous voyions tout clairement.

Le vénérable Yang Gönpa explique :

> **Nous pouvons nous attacher à la joie, rechercher la clarté ou générer des expériences non conceptuelles, mais si nous nous fixons sur ces trois choses, nous nous égarerons dans les trois domaines de l'existence :** le désir, la forme et les domaines sans forme. **Mais même *sans* une telle recherche –** une telle fixation **–, si nous ne reconnaissons pas notre propre visage –** la vraie nature de la conscience fondamentale **–, nous finirons par atterrir dans les fruits des Śrāvakas et des Pratyekasbuddhas ou nous y égarerons.**

Les Śrāvakas et les Pratyekasbuddhas ne s'attachent pas aux expériences de joie, de clarté et de non-pensée. Ils ont atteint une compréhension suffisante pour mettre fin à la souffrance. Mais ils n'ont pas encore compris ce que nous appelons « l'unité du Saṃsāra et du Nirvāṇa ». C'est là la différence.

Voici maintenant une remarque pour les lecteurs avertis, où Dakpo Tashi Namgyal dit :

En effet, dans les discours – les transcriptions des discours du vénérable Gampopa **–, nous trouvons qu'il a dit qu'une compréhension de la vacuité issue de l'analyse et un manque d'amour et de compassion peuvent nous conduire au petit véhicule. Bien que nous trouvions cela, il est dit que pour obtenir les fruits des Śrāvakas et des Pratyekasbuddhas –** qui font partie du petit véhicule – **nous avons besoin de « l'unité de Śāmatha et Vipaśyanā », qui œuvre à la non-existence du soi d'une personne.**

Ce qu'on appelle le « petit véhicule » n'a rien à voir avec les traditions bouddhistes existantes. Il s'agit d'un état d'esprit dans lequel nous voyageons « petit » – avec une petite voiture, comme quand quelqu'un achète une Smart ou une mobylette, juste pour lui-même, où il n'y a qu'une place – alors nous voyageons avec le petit véhicule. Nous ne pouvons alors emmener personne avec nous. C'est l'idée ici.

Le petit véhicule signifie que la motivation n'est pas d'emmener le plus de monde possible, mais d'atteindre rapidement la libération soi-même. C'est la préoccupation essentielle de ceux qui cheminent dans cet état d'esprit. Ce dont nous avons besoin pour devenir libres le plus rapidement possible, c'est de reconnaître le non-soi de la personne, que ce soi supposé, ce moi, n'existe pas. C'est ce qu'il faut et cela suffit. Nous n'avons pas besoin de plus d'essence dans le réservoir ni de plus de places.

Mais si nous prenons un Airbus pour voyager vers le Nirvāṇa et que nous voulons emmener beaucoup de monde – nous prenons tout un train où nous entassons tous les réfugiés –, alors nous devons non seulement être capables de piloter le train, mais aussi de nous occuper de tous les passagers. Il ne suffit pas d'avoir réalisé le « non-soi de la personne ». Nous devons également réaliser la nature vide, le non-soi de tous les autres passagers et de toutes les expériences qui surgissent lorsque nous interagissons. C'est ce qu'on appelle le « non-soi des phénomènes ».

Nous ne nous retirons pas. Il ne suffit pas de réaliser la nature vide de notre propre être, mais tout ce que le monde a à offrir. Si nous voulons emmener tous les êtres vivants, il nous faut un véhicule gigantesque. Alors, la planète entière – et même plus – devient notre véhicule. Nous devons voir *toutes* les expériences possibles sur cette planète – les guerres comme les famines, les joies et le bonheur – dans leur vraie nature afin de ne nous empêtrer nulle part.

Nous devons également être conscients que la véritable nature de ceux qui nous accompagnent est le même non-soi que le nôtre. Cette prise de conscience, cette réalisation doit s'étendre et finalement englober tout. C'est cela, le Grand Véhicule. C'était une explication un peu simpliste, mais cela permet parfois de clarifier les choses.

Pour atteindre la libération, il suffit de comprendre clairement que tout ici, dans cette expérience, est sans substance. Si nous soumettons ensuite cela à l'épreuve de toutes les expériences de ce monde, si nous nous engageons également envers les autres et essayons de les soutenir sur le chemin de l'éveil, alors apparaît encore autant de matière avec laquelle nous devons pratiquer. Cela élargit notre chemin et nécessite une réalisation beaucoup plus stable et résistante que s'il s'agissait uniquement de nous sauver nous-mêmes.

C'est un peu la différence entre un nageur et un sauveteur. Les enseignements du Mahāmudrā s'adressent tous aux sauveteurs. Il s'agit toujours de comprendre la nature de tous les phénomènes, et pas seulement de se sortir soi-même du marasme. Une fois que vous avez compris cela, vous remarquez, lorsque vous parlez aux gens, qu'ils se trouvent en fait tous quelque part entre les deux.

Au début, tout le monde cherche à se sauver soi-même. C'est tout à fait normal et c'est ainsi que cela doit être. C'est important. Ensuite, on peut commencer à s'occuper un peu des autres – mais pas trop ! Une petite communauté bien organisée suffit, pas besoin d'un car de tourisme ! À un moment donné, on passe de chauffeur de taxi à chauffeur de bus, puis on conduit un train. On devient alors de plus en plus courageux, car on apprend à gérer toutes ces expériences.

Il va de soi que sur le chemin des auditeurs – les Śrāvakas et les Pratyekasbuddhas **– nous avons besoin de paix mentale et de vision intuitive, et que nous devons naturellement dissoudre nos enchevêtrements émotionnels. Si nous faisons l'expérience de la joie, de la clarté et du non-pensée sans attachement, mais sans discernement, il ne s'agit alors que d'une expérience samādhi ordinaire et mondaine**.

Nous pouvons donc en conclure qu'il n'est pas possible que de tels samādhis, qui sont des états de méditation mondaine, *sans* compréhension de la libération d'un « auditeur » ou d'un « bouddha pour soi-même », nous conduisent à l'expérience de l'arhat**.**

Nous pouvons nous demander pourquoi Gampopa a dit qu'il existe un risque qu'un flux mental, pour lequel des expériences et des objets apparaissent mais qui ne sont pas reconnus dans leur vraie nature, soit la cause de l'expérience d'un tel *nirodha,* d'une telle extinction. Cela est expliqué dans le texte *Riche recueil d'enseignements du Dharma prometteurs de bonheur.*

Il y est dit que l'extinction se réfère à une extinction non analytique. Citation : « **Un gourou avec l'œil du Dharma – qui a reconnu la nature des choses, qui a directement expérimenté que la conscience est de nature vide – lorsqu'un tel gourou reconnaît la joie, la clarté et le non-pensée comme non nés et que cela engendre la certitude, alors il est libre. Mais si de telles expériences ne sont pas reconnues comme non nées, alors ce sont des objets expérimentés qui apparaissent, mais qui ne sont pas reconnus dans leur vraie nature. Ils ne sont pas reconnus pour ce qu'ils sont réellement. Cela conduit alors à une extinction non analytique de toutes les causes de la renaissance douloureuse – toutes les causes de toute renaissance. C'est le chemin habituel, c'est pourquoi il est incertain où nous renaîtrons en tant que fruit de cela.**

Une extinction non analytique est une forme de détachement de toute saisie où toutes les expériences n'ont pas encore été comprises. Il n'y a pas encore de certitude quant à la nature de la joie, de la clarté et du non-pensée. Il y a cependant un lâcher-prise complet et on dit qu'il n'est pas clair, pas certain, où le voyage de ce flux mental va se poursuivre. Cela dépend alors des prochaines expériences qui surgissent et s'il y a saisie ou reconnaissance.

Le trésor de l'Abhidharma décrit cet éteindre non analytique comme suit :

> **Empêcher complètement qu'une apparition ait lieu est une autre forme d'extinction, c'est l'extinction non analytique.**

Il semble également exister des traditions yogiques – d'autres traditions en Inde – qui ont à l'esprit ce type de disparition, où il n'y a plus aucun mouvement de l'esprit. Les mouvements de l'esprit s'éteignent – *nirodha,* dans le sens de « cesser complètement » – et cela est considéré comme la réalisation ultime. Mais ce n'est pas cette connaissance pénétrante que nous voulons décrire par le terme « conscience intemporelle » – la conscience non duelle telle qu'elle est réellement.

L'explication dans le *Trésor de l'Abhidharma dit* :

> **Ce qui empêche complètement l'apparition d'autres impressions mentales est un éteindre qui se distingue de la séparation. Ce n'est pas analytique, c'est un éteindre. Elle n'est pas le résultat d'une analyse. Si les conditions ne sont pas toutes réunies, alors aucun autre phénomène, aucun autre mouvement de l'esprit n'apparaît. Qu'ils soient imparfaits –** dualistes – **ou parfaits, aucune autre perception n'apparaît.**

Il s'agit d'un éteindre qui diffère substantiellement de l'éteindre qui se produit par la connaissance analytique. Je pense qu'à ce stade, il est beaucoup plus important pour vous d'entendre qu'il est possible que notre esprit soit capable d'entrer dans une telle abstinence, que les conditions pour la poursuite de la pensée, pour d'autres mouvements de l'esprit, ne soient plus réunies.

C'est en effet possible. On appelle cela l'arrêt, la fin, l'extinction de tous les mouvements de l'esprit, et certains y aspirent comme à une sorte de libération. Cependant, le flux mental n'est alors que libre de l'apparition de nouveaux mouvements mentaux. Il n'est pas encore libre d'interagir avec le monde, d'aider les autres, de faire

face aux phénomènes. Ce n'est qu'un état d'esprit vide. Cela existe, mais je n'ai pas reçu beaucoup d'enseignements sur la manière de le catégoriser, car c'est extrêmement rare que cela se produise.

Ici, l'extinction due à l'analyse est mieux comprise. Dans un autre contexte, on fait une distinction plus poussée : l'extinction des causes de la renaissance, de toutes ces forces karmiques, reste associée à un certain effort dû à l'analyse. Il existe une conscience distinctive qui reconnaît la nature de l'expérience, qui ne repose plus sur une analyse, mais sur une conscience intuitive de ce qui est, sans effort d'analyse. C'est ce dont il s'agit dans le Mahāmudrā.

Shantideva explique dans « *Entrée dans la voie des bodhisattvas* » pourquoi il est difficile de savoir où ces flux mentaux renaissent :

L'esprit qui manque de la connaissance de la vacuité peut d'abord s'arrêter, s'éteindre, mais il réapparaîtra, continuera malgré tout, tout comme nous réapparaissons après une immersion méditative sans distinctions.

Ce sont les états de méditation dans le domaine sans forme, qui ne sont pas non plus éternels, et là aussi, l'esprit réapparaît.

Dans le Samādhirāja Sūtra, il est dit :

Bien que les pratiquants mondains cultivent également le samādhi, ils ne dissolvent pas la croyance en un soi. La confusion émotionnelle revient et les détruira, les perturbera. Tout comme pour Udraka, qui a médité dans de tels samādhis.

C'est un exemple d'un pratiquant qui était dans ce samādhi semblable à Dieu.

6. Autres expériences de méditation qui ne mènent pas à l'éveil[44]

Nous sommes toujours dans ce passage difficile qui traite des expériences de méditation qui ne mènent pas vraiment à l'éveil. Le matériel rassemblé et présenté ici est incroyablement précieux au cas où quelqu'un s'égarerait dans cette direction. Mais cela n'arrive pas très souvent. Nous sommes en train d'obtenir une description assez détaillée de toutes ces erreurs.

Entendre ces détails peut nous encourager un peu à être plus attentifs à notre état de vigilance dès le début de notre méditation, à accepter davantage les différents états d'esprit, à ne fuir rien, à ne rien bloquer, à regarder tout dans sa vraie nature. C'est ce que nous pouvons en tirer. Ceux qui ont maintenant une base suffisante peuvent même stocker ces informations de manière un peu plus structurée. Mais ce n'est pas notre préoccupation principale pour l'instant.

Dakpo Tashi Namgyal va maintenant un peu plus loin et nous explique ce que l'on entend par « ***états sans distinction cognitive*** ».

Cette perception discriminante est toujours la capacité de distinguer une chose d'une autre. Mais nous pouvons aussi nous en détacher, ne pas nous attarder sur ces distinctions et ne pas activer cette capacité de l'esprit à distinguer. Cependant, si nous ne l'activons pas, il n'y a pas de connaissance. Pour pouvoir connaître, il faut une « conscience discriminante ».

Écoutons le passage suivant. Je suis au milieu de la page 371 :

[44]Ibid., p. 371-373 – Audio 6-07

Ceux qui renaissent parmi les dieux sans cette « distinction cognitive », ainsi que ceux dont les formations mentales sont bloquées et ceux qui sont dans des états de méditation qui se déroulent sans distinction cognitive, sont tous dans des états mentaux – des états de méditation – **dans lesquels l'esprit et les facteurs mentaux cessent de fonctionner normalement. Ce sont toutes des formes du quatrième dhyâna –** la quatrième absorption méditative. **La cause commune de ces états d'esprit légèrement différents est toujours que les pratiquants considèrent la cessation de la perception discriminante comme la liberté.**

On suppose que tant qu'il y a distinction, la libération n'est pas possible. Cela implique toutefois que dès que l'esprit distingue le bleu du rouge, la femme de l'homme, le clair du sombre, le jour et la nuit, quelles que soient les distinctions, c'est comme si cela empêchait la libération, comme si nous tombions immédiatement et inévitablement dans l'égocentrisme. Mais ce n'est pas du tout le cas.

Cette conscience discriminante peut distinguer sans se référer à une instance supposée du moi. Il est important de le savoir. Ces processus de perception, de sensation, de distinction et de formation, les quatre premiers skandhas, tout comme toutes les expériences conscientes qui en résultent, les états de conscience, peuvent tous avoir lieu sans qu'il y ait pour autant création artificielle d'un moi central dans l'expérience. C'est précisément ce dont il s'agit en arrière-plan de cette discussion.

Continuons. Dakpo Tashi Namgyal parle maintenant de « *l'absorption méditative de l'extinction* » :

Il s'agit d'un état, d'une expérience sans « distinction cognitive », où les êtres vivants se trouvent dans la sphère du ni distinction ni non-distinction – un dhyâna sans forme, une immersion méditative sans forme – **et n'ont plus envie, sont épuisés par toutes ces distinctions et toutes ces sensations, et vivent cette libération comme une paix, comme la réalisation du nirvāṇa. Ils demeurent dans cet état méditatif où l'esprit et les facteurs mentaux ne sont pas actifs de la manière habituelle, mais sont complètement apaisés.**

Je n'ai connu ces états de contemplation que très brièvement. Ce furent des phases très courtes dans ma pratique. Je ne m'y suis jamais attardé longtemps, car Guendune Rinpoché avait bien sûr veillé à ce que nous ne nous y perdions pas.

Mais ces états d'esprit sont bien sûr d'une simplicité totale. On éprouve réellement la paix, sans réfléchir à cette paix, sans se préoccuper de quoi que ce soit. L'environnement s'efface, on ne le perçoit plus. On ne perçoit plus son propre corps. C'est une paix intérieure totale.

Pour quelqu'un comme moi, qui aime beaucoup que les choses soient vivantes, ce n'était pas très attrayant. Mais je peux imaginer que quelqu'un qui est épuisé – par exemple par la surexcitation de cette vie – puisse considérer cela comme le summum et aimer s'y attarder, ce qui est en principe possible tant que personne d'autre ne nous dérange.

Pendant la pause, quelqu'un m'a demandé si elle risquait de renaître dans un tel état si elle continuait à méditer. Aucun d'entre nous n'est en danger. Pour renaître dans cet état, il faut l'avoir expérimenté et cultivé pendant des mois, voire des années dans cette vie. Jusqu'à la mort, jusqu'à ce que nous quittions ce corps. En faire l'expérience brièvement ne présente aucun risque pour qui que ce soit. Il ne suffit pas d'y goûter un peu pour que la renaissance prenne cette direction. Vous n'avez donc pas à vous inquiéter.

Voyons comment cela se poursuit :

Bien que tout cela fasse partie des samādhis, les dhyânas, ils sont présentés dans ce contexte avec la connaissance Mahāmudrā comme des voies erronées. Comme ils ne contiennent pas la compréhension du non-soi, ils ne dissolvent pas la croyance en un soi, qui est la racine de l'enchevêtrement samsarique.

Comme ils ne sont pas capables de dissoudre cette croyance erronée en un soi, le karma et l'enchevêtrement émotionnel réapparaissent et ces êtres se retrouvent dans le cycle de l'existence, comme l'explique Dharmakirti :

S'il y a un soi, quelque chose d'autre est perçu. —— De ce couple du soi et de l'autre naissent alors l'attachement et le rejet. —— En relation avec l'attachement et le rejet, tous les autres pièges – toutes les autres erreurs – **les saṃsāras apparaissent.**

Le point crucial à comprendre ici est que le saṃsāra n'est pas laissé derrière nous, même lorsque nous faisons l'expérience de ces absorptions subtiles, mais toujours dualistes, que l'on appelle les « sommets des expériences samsariques ».

Dakpo Tashi Namgyal nous explique maintenant ce qu'est « l'ext***inction analytique »*** *:*

Cela est décrit comme l'extinction de toute souffrance et de toute impulsion vers une nouvelle naissance, qui résulte de l'analyse des Quatre Nobles Vérités avec la sagesse, avec le prajñā, du chemin ininterrompu qui mène à la voie de la vision – qui mène à la voie de la connaissance – **comme une extinction totalement libre de phénomènes dualistes** – libre de la tache de l'attachement à soi-même et aux autres.

Il s'agit donc d'une véritable libération, la racine de l'attachement à soi-même est coupée.

Si tout cela est vrai, il se peut que ceux qui ne comprennent pas tout à fait cette distinction entre les différents types d'extinction soient troublés par des affirmations selon lesquelles il existerait un danger qu'un esprit qui fait l'expérience de phénomènes, mais qui ne s'assure pas de leur vraie nature, puisse être la cause d'une telle extinction.

Il existe en effet une extinction qui n'est pas encore la libération – voilà pourquoi. Ce terme *nirodha,* extinction, est utilisé à la fois pour désigner la simple extinction de la fonction mentale et l'extinction de toutes les causes de nouvelles naissances dans le saṃsāra, car la croyance erronée en l'existence d'un *« moi »* – un « moi », « mien », tout ce qui peut m'arriver, cette fixation sur moi-même – s'est complètement dissoute. Il existe donc deux façons différentes d'utiliser ce terme.

La plupart des discussions de personnes peu instruites sur ce sujet, lorsqu'elles parlent de l'extinction des śrāvakas et des Pratyekasbuddhas, ne sont que *du « bavardage de fous »* (discours insensé**). Il existe cependant un érudit très célèbre qui dit –** et c'est encore la même personne (Dakpo Tashi Namgyal ne mentionne pas le nom, c'est la traductrice qui l'a ajouté) :

La méditation des ignorants sur le Mahāmudrā est généralement la cause d'une renaissance animale. Si ce n'est pas le cas, ils peuvent peut-être renaître dans le royaume des dieux sans forme ou finir par disparaître comme un śrāvaka.

Ceux qui répètent de telles remarques – cette remarque a déjà été réfutée à plusieurs reprises dans le livre – **ne font que répéter des absurdités,** écrit Dakpo Tashi Namgyal. **Tout cela semble être le bavardage de personnes qui ne comprennent pas que parmi les auditeurs –** les śrāvakas **– seuls ceux qui sont appelés non-retournants et arhats –** c'est-à-dire les anāgāmīs et les arhats – **que seuls ceux-là ont la capacité d'entrer dans cette méditation śrāvaka de l'extinction et que cette immersion méditative dans l'extinction implique la compréhension intuitive du non-soi de la personne –** qu'il n'y a pas de soi, pas d'essence dans la personne.

Quiconque pense devoir disqualifier cette extinction des śrāvakas ou le classer dans la même catégorie que la méditation qui conduit à la renaissance dans le règne animal ou dans le royaume des dieux sans forme, n'a tout simplement rien compris. C'est ce que Dakpo Tashi Namgyal exprime clairement ici.

Ce que nous appelons un « arhat » ou un « anāgāmī » est un niveau très élevé de réalisation. Pour le dire clairement, il n'est absolument pas recommandé d'en parler de manière péjorative. À ce niveau élevé de réalisation, ceux dont nous savons qu'ils ont atteint cette réalisation travaillent pour le bien-être des êtres vivants.

Ma première enseignante birmane était apparemment une telle *Anāgāmī*. Elle s'appelait Mère Sayama. Elle était un non-retour. Oui, c'est vrai, on nous a enseigné ce détachement des sens et on nous a enseigné à amener l'esprit à ce type d'extinction. Ce n'est pas une projection, c'est vraiment ce qu'on m'a enseigné. C'est un état d'esprit différent de celui qui consiste à s'ouvrir au monde et à aller dans le monde en tant que bodhisattvas. Oui, c'est une autre voie. Mais il y a une compassion incroyable, il n'y a tout simplement pas d'attachement au soi, il y a une grande sagesse, une grande inspiration. Il est important de le dire clairement.

La manière de méditer est très différente. Chez elle, nous méditions dans des pièces isolées, avec des rideaux épais qui ne laissaient passer aucune lumière. Il s'agissait de se retirer de ses sens, en se désintéressant du monde, etc. C'est clairement une autre forme de méditation, mais elle mène à cette prise de conscience du non-soi, qui est très libératrice.

Je tenais à le préciser encore une fois très clairement. Ces passages sont souvent très abstraits, mais il existe bel et bien des personnes qui ont atteint cet état et qui sont des modèles absolument inspirants sur cette planète.

Si ces personnes qui racontent de telles absurdités comprenaient ce qu'elles disent réellement, elles cesseraient de faire de telles comparaisons entre les śrāvakas, les Pratyekasbuddhas et la réincarnation en animal.

C'est également ce que dit Dorje Sherab, le fondateur de la *Single Intent School :*

> **Même sans nous attacher aux expériences de joie et de bonheur, nous pouvons renaître dans le domaine du désir. Même sans nous attacher à la clarté, il est possible d'atterrir dans le domaine de la forme, et même sans générer de non-conceptualité, il est possible d'atterrir dans le domaine sans forme.**

Ce n'est donc pas le seul critère qui y conduit.

Puis Dakpo Tashi Namgyal ajoute :

Cette affirmation implique que l'attachement aux expériences de joie, la recherche d'expériences de clarté et la fabrication de non-conceptualité mènent à de grands problèmes, même sans une telle renaissance.

Nous pouvons donc en conclure – et nous arrivons maintenant à quelque chose qui nous aide également – **que dans les expériences de demeure non conceptuelle –** une expérience où je demeure dans le non-penséer, où il ne se passe apparemment rien dans l'esprit –, **il est absolument important de regarder la nature de ces expériences. Si l'on ne regarde pas la nature de ces expériences, elles peuvent être un catalyseur qui nous fait nous accrocher à une vacuité supposée vide, réellement vide, et conduire à une vision nihiliste forte.**

J'ai observé cela chez des pratiquants. Ces expériences de non-pensée sont simplement déclarées comme des expériences de vacuité, mais il n'y a pas eu de reconnaissance de l'état, seulement l'expérience qu'il n'y avait aucun mouvement de l'esprit.

Il s'est avéré très efficace de les inviter à revenir dans ces états et à voir s'ils ne découvraient pas plus que le vide. Comment remarquent-ils qu'ils continuent à vivre dans ces états ? Quelque chose dans cet état de non-pensée leur montre qu'ils sont toujours en vie. Pourquoi la pensée « je suis mort, je n'existe plus » ne surgit-elle pas ? Si cette pensée surgissait, ne serait-ce pas une pensée vivante ?

Je les renvoie avec pour tâche d'examiner vraiment cet état, de vraiment ressentir ce dont il s'agit, afin de découvrir que ce que je me persuade être un vide est en fait une plénitude de conscience. Il s'agit d'une présence vibrante où même les mouvements subtils, observateurs et non conceptuels de l'esprit deviennent perceptibles, ainsi qu'une multitude de spéculations sur cet être, que je me persuade alors être le vide dont on parle.

En s'intéressant à cet état, en cherchant à le ressentir plus précisément – il y a ensuite d'autres instructions –, ils perdent leur attachement à cet état et se rendent compte qu'il y a plus. Je suis en fait en contact avec une autre forme de vitalité. Il est possible d'être vivant sans générer constamment ces mouvements mentaux pensants. Nous allons ensuite plus loin et examinons d'autres formes de vitalité.

Cela apparaît effectivement parfois. Le problème était simplement qu'ils n'y prêtaient pas attention, et c'est finalement cela qui les guérit, le fait que cet être qui ne pense pas a la même qualité insaisissable que l'esprit pensant. Ils commencent alors à osciller entre l'être qui ne pense pas et l'être qui pense, entre l'expérience en mouvement et le séjour immobile, où il n'y a que cette conscience fondamentale vibrante.

Ils en arrivent alors progressivement à la conclusion qu'il n'y a aucune différence entre avoir plus ou moins de mouvement dans l'esprit. Il *n'y* a *pas* d'« absence de mouvement », c'est comme une simple conscience fondamentale lucide, où il n'y a effectivement plus aucun contenu. Mais cela aussi est alors expérimenté comme vivant grâce à la conscience méditative subtile. En allant et venant ainsi, en testant encore et encore, ils perdent leur aversion pour les mouvements de l'esprit. Ainsi cesse l'attachement à ces expériences mentales silencieuses. Il n'y a plus de peur des mouvements, car ils sont compris et ont la même nature que cette expérience mentale silencieuse. C'est ainsi qu'on trouve la sortie.

Si l'on adoptait cette vision nihiliste, on pourrait effectivement se retrouver dans les bas niveaux de l'existence. Bien qu'une telle existence sans conceptualisation puisse être libre d'attachement et de fixation, c'est une existence d'égalité ou d'indifférence dans la joie, la clarté et le non-pensée, et un état mental neutre, non spécifié.

Vous ne pouvez pas savoir ce que cela signifie. Demeurer dans cet état neutre et non spécifié n'est ni karmiquement bénéfique ni non bénéfique. Ce sont ces états dont le Bouddha n'a pas parlé plus en détail. On est libre de tout attachement et de toute saisie, et libre de tout rejet. On se trouve dans un état d'esprit neutre et non spécifique où rien ne se passe. C'est pourquoi cela n'engendre aucune conséquence karmique. Si l'on s'attache à cet état d'esprit, cet attachement est alors la cause de conséquences karmiques et de la renaissance dans ce domaine. Mais tant que l'on se contente de le vivre, il s'agit d'un état d'être tout à fait neutre, dont on ne peut dire qu'il est bénéfique ou non.

J'ai trouvé cette mini-expérience que j'ai vécue – quelques heures ici et là – utile, car elle m'a montré ce qui est possible mentalement. Aujourd'hui, je trouve cela utile, car c'est la seule raison pour laquelle je peux vous expliquer ces passages avec un peu d'expérience personnelle. Sinon, je n'aurais aucun moyen de vous l'expliquer. Sinon, ce ne serait que du savoir livresque. C'est le seul avantage que j'y vois, mais sinon, cela ne m'a rien apporté d'autre.

Lorsque je me suis retrouvé dans cet état pendant une longue période, Guendune Rinpoché m'a recommandé de faire marche arrière. J'étais vraiment dans cet état de non-pensée pendant des jours, à chaque séance de méditation, et il m'a recommandé : « Maintenant, génère des pensées. Maintenant, mets un peu de mouvement dans ton esprit. Ne reste pas simplement dans cette non-pensée. »

C'était un retour en arrière et j'avais l'impression de passer d'un état mental plus subtil à une activité mentale un peu plus grossière. Puis le processus que je vous ai décrit s'est déroulé très rapidement. Je me suis rendu compte que « penser est vraiment beaucoup plus vivant qu'avant. Permettre à l'esprit de bouger est en fait

merveilleux. La créativité de l'esprit revient, la capacité de discernement est de retour. Je peux néanmoins passer à tout moment au silence, laisser libre cours à l'activité mentale et remarquer – wow – que tout est en fait de même nature. Il n'y a aucune raison d'exclure ou de détendre cette activité mentale pour qu'elle ne réapparaisse pas. »

Il m'a beaucoup aidé. C'était l'une de ses interventions fondamentales, où il m'a aidé à prendre une direction complètement différente de celle que j'aurais prise tout seul. Je voudrais juste vous dire : c'est bien et beau de savoir tout ce qui est possible dans l'esprit. Si vous faites l'expérience de tels états d'être non conceptuels et non pensants, c'est très bien, mais dans ces états d'esprit, vous ne pouvez aider personne. Vous êtes inutile au monde. Si vous voulez être utile dans ce monde, vous devez d'une manière ou d'une autre vous confronter aux mouvements de l'esprit, aux émotions et aux perceptions sensorielles et les comprendre afin de ne plus en avoir peur.

La citation finale de Gampopa :

Même si nous sommes libérés de toute fixation sur la nature vide de ce qui est perçu et du percepteur – tous ces objets perceptibles **–, vous pouvez néanmoins ne pas reconnaître le vrai point. Même si vous faites l'expérience de la méditation libre de dualité, il se peut que vous ne voyiez pas le vrai point.**

Il est possible, et cela arrive régulièrement, que des personnes fassent l'expérience d'états d'esprit non dualistes. Par exemple, lorsque nous nous endormons. Chaque nuit, nous traversons brièvement cet état d'esprit non dual, mais nous ne nous en rendons pas compte, ce qui signifie que nous n'en faisons pas l'expérience réelle. Il peut également arriver, pendant la méditation, que nous glissions sans nous en rendre compte dans des états d'esprit non duels sans qu'il en résulte une véritable libération. Il faut alors une conscience accrue.

Gampopa poursuit :

Même si une vision libre de conceptualisation – de conceptualisation **– est appelée « au-delà des extrêmes », elle est toujours générée par l'esprit.**

Elle est produite par l'esprit parce que le fait de ne pas s'occuper de concepts est un blocage de l'esprit qui repose sur une activité.

Ces grands méditants qui n'ont pas brisé leur mur d'attachement peuvent certes atteindre d'excellentes états de méditation, mais tout cela n'est encore qu'une cause du saṃsāra.

Les pratiquants du Dharma sans compassion peuvent pratiquer avec beaucoup de persévérance et d'assiduité, mais ils sont sur la voie des auditeurs.

Je résume encore une fois ce dont il s'agit :

La conscience dans toutes les expériences méditatives est la condition qui mène à la libération. Il s'agit toujours de percevoir la vraie nature de l'expérience, de ne pas se laisser entraîner par son contenu. Peu importe que nous éprouvions de la tristesse ou du bonheur. Nous regardons toujours la nature de l'expérience. C'est la seule chose qui compte.

Même lorsque des expériences supposées belles, bonnes, reposantes ou salutaires apparaissent, il est important de cultiver cette conscience : ressentir ce qu'il y a au plus profond. Quelle est la qualité qui relie toutes les expériences ? Il s'agit toujours de cette qualité de conscience intangible, vide, dynamique, jusqu'à ce que cette qualité omniprésente soit toujours présente et nous empêche de retomber dans le piège de la saisie.

Pour conclure Gampopa : entrons pleinement dans cette résonance, dans cette compassion, afin de vraiment utiliser les qualités du cœur en résonance avec le monde et de les mettre en œuvre pour pouvoir réellement

être utiles dans ce monde. Sans compassion, l'éveil n'est pas complet. Si la volonté et la capacité de s'engager dans le monde ne sont pas présentes, alors la réalisation n'est pas complète, car nous avons manifestement encore peur de quelque chose, nous sommes encore attachés à quelque chose.

C'est tout pour aujourd'hui.

Jour 7

Je viens de réaliser, comme un cadeau, avec combien de compassion Dakpo Tashi Namgyal a écrit ce livre[45]. Avec une incroyable clairvoyance et un esprit vraiment chaleureux pour nous tous qui vivons maintenant quelques siècles plus tard, afin de clarifier ce qu'est réellement le Mahāmudrā : ouvrir la voie aux pratiquants de son temps et à nous, pratiquants d'aujourd'hui. Il étend le chemin devant nous comme une grande carte et dit : « Ne prenez pas cette voie, c'est une impasse et cela ne mène nulle part. *Là*, symboliquement parlant, se trouve « l'autoroute », la grande voie de la pratique qui mène véritablement à de bonnes expériences et à la réalisation.

Hier, nous avons encore eu un passage où il cite l'un de ces critiques. Si nous regardons l'histoire de la philosophie tibétaine, nous voyons que depuis ce livre, les discussions ont cessé ! Cela n'a pas simplement continué. Il a vraiment réussi à réfuter les arguments, ces opinions erronées, et à les démontrer clairement, sans attaquer personne personnellement. La nature profonde du Mahāmudrā a été clairement comprise, mais jusqu'alors, il n'existait toujours pas de présentation complète de cette voie. Il y avait beaucoup de chants spontanés, de nombreux écrits plus courts, de nombreux commentaires ici et là. Il est vraiment étonnant de voir à quel point cette présentation et cette vue d'ensemble ont apporté la paix.

Après toutes ces années, avec une interruption d'un an, nous en sommes maintenant au neuvième cours. Cette présentation de Dakpo Tashi Namgyal porte sur la vision et la compréhension, et moins sur la compassion, qui est pourtant la racine de tout le chemin. J'imagine que certains d'entre vous, après avoir écouté pendant des jours les explications sur le développement de la compréhension, de la sagesse, disent : « Et maintenant, quelque chose pour le cœur, s'il vous plaît. »

En réalité, cela est précisément inclus dans le fait que Dakpo Tashi Namgyal prend la peine de passer en revue tous ces détails, de trouver les citations qui clarifient tout cela. Tout cela est écrit à partir de la source de la compassion. Dans les années à venir, lorsque cette transmission sera terminée, nous nous consacrerons à nouveau de manière beaucoup plus intensive à l'entraînement de l'esprit à la compassion et à la sagesse. Le Lodjong, l'entraînement de l'esprit à la Bodhicitta, sera certainement au programme.

Ces enseignements seront alors vraiment à la disposition de tous comme référence. Tous ceux qui le souhaitent pourront les écouter, les lire et trouver les éclaircissements qu'ils recherchent. Je suis conscient que dans ce cours, nous ne marchons pas en équilibre entre la sagesse et la compassion, mais que nous travaillons plutôt fortement du côté de la sagesse, tout en étant portés par la compassion. Il s'agit seulement d'un certain renoncement temporaire, qui n'est pas destiné à durer éternellement.

7.1 C) 1) b) iii) Méthodes pour ne pas se fourvoyer dans ces erreurs[46]

Je suis en bas de la page 373 du livre en anglais. Vous y trouverez une introduction aux méthodes qui sont à notre disposition pour ne pas nous égarer dans ces voies erronées.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

La plupart des expériences qui apportent joie, clarté et non-conceptualisation deviennent des voies erronées en raison des circonstances suivantes : nous n'avons pas encore développé une certitude suffisante

[45] Ibid., p. 373-375 – Audio 7-04

[46] Ibid., p. 373-375 – Audio 7-04

que toutes les expériences n'ont pas d'essence, ne sont pas des choses qui apparaissent et disparaissent. Nous ne comprenons pas vraiment qu'elles sont par nature insaisissables, qu'elles ne peuvent être identifiées et qu'elles sont depuis toujours de nature non née et vide. C'est pour cette raison que nous nous égarons en les considérant comme quelque chose, comme des choses – cette objectivation **–, en les prenant pour ce qu'elles ne sont pas, à savoir quelque chose de réel et de particulièrement important.**

Nous ne comprenons pas non plus que ces expériences méditatives sont le résultat de la conjonction de conditions. Quand je regarde mes propres schémas et ceux des pratiquants qui méditent, par exemple, sur les expériences décrites hier après-midi, on constate que ces expériences sont prévisibles.

Ce sont des personnes qui ont certaines stratégies d'évitement et qui se mettent dans ces états de méditation pas tout à fait conscients pour exprimer leur conflit avec le monde. Elles ne veulent pas s'engager pleinement dans le monde, ce qui les conduit à une recherche inconsciente d'un état où elles se sentent bien et tranquilles. C'est une erreur : oui, je médite, je suis présent et je pratique la sérénité, mais je préfère une sérénité qui est le moins possible remise en question par des apparences, le moins possible de pensées, le moins possible d'émotions.

Ma méditation prend ainsi une tournure négative. Au lieu de m'asseoir et de dire : « Quoi qu'il arrive, tout va bien – que l'agréable et le désagréable se manifestent ! » ... et de toujours rester conscient de la vraie nature des choses – avec un intérêt intérieur et une ouverture d'esprit pour en apprendre davantage sur les apparences, sur leur vraie nature, sur leur origine due à des conditions. Avec cette attitude, nous pouvons également accepter les expériences subtiles de joie, de clarté et de non-pensée...

Comme le dit la phrase suivante :

Les expériences subtiles de joie, de clarté et de non-pensée surgissent grâce à l'interaction du flux d'énergie dans les canaux énergétiques subtils. La façon dont les canaux énergétiques subtils, les nadis, les bindus et les prāṇas circulent et se répartissent dans le corps conduit à ces différentes expériences, qui peuvent également être provoquées de cette manière.

Nous sommes alors curieux et nous nous disons : voyons comment tout cela fonctionne. Avec cet intérêt, tout peut tranquillement émerger. Nous pouvons explorer tranquillement tous les domaines de l'esprit, rien n'est laissé de côté. Tout ce qui veut se montrer est le bienvenu.

Et ainsi, Tashi Namgyal dit :

Avec cette attention continue – cette conscience – que tout ce qui apparaît est non né, nous continuons à cultiver notre méditation, notre conscience. ...

Cela signifie qu'il ne naît pas comme une chose, n'existe pas pendant un certain temps puis disparaît. Tout ce que nous percevons est un processus continu de formation, où rien n'est stable, même pas pour un instant. Garder cette conscience toujours éveillée est vraiment *le* point essentiel de notre pratique. Si nous suivons ce *conseil*, nous ne pouvons pas nous égarer.

... sans aucune saisie qui objectiverait les expériences. Si nous faisons cela, nous ne nous égarerons pas, écrit-il**. Comme déjà cité, Gampopa enseigne :**

> **Sois certain que la joie, la clarté et l'inconcevabilité sont non nées. Si ces expériences ne sont pas reconnues dans leur vraie nature comme non nées, elles appartiennent alors à la catégorie des expériences que nous appelons « apparentes, mais non certaines » – non reconnues dans leur vraie nature.**

Il est dommage que des expériences surgissent sans nourrir notre connaissance. Cela signifie qu'il faut étendre cela à tout. Pour tout ce qui surgit, il faut avant tout diriger son regard vers sa vraie nature, afin que la compréhension de l'être tel qu'il est continue de croître. Nous examinons également de près les conditions de leur apparition : quels schémas de mon attachement à moi-même ont conduit, au niveau relatif, à ce type de perception et d'émotions ? Qu'est-ce qui aide à dissoudre cela ?

C'est ce que j'appelle la « méditation intelligente », lorsque tout ce qui apparaît est utilisé comme nourriture pour la pratique. Parfois davantage au niveau relatif, parfois davantage au niveau ultime, et souvent les deux ensemble.

Gampopa dit également :

> **D'une manière générale, les maîtres nous expliquent que toute forme d'égarement dans les trois domaines de l'existence, dans les quatre dhyânas du domaine de la forme et dans les quatre sphères du domaine sans forme, est due à un « léger » attachement à ces états. Cet attachement doit être dissous.**

Je suis très heureux de lire cela ici. L'auditeur non averti pourrait penser qu'il s'agit d'un attachement important. Avec un attachement important, nous ne pourrions pas atteindre les dhyânas, ces états de méditation. Ils ne s'ouvriraient pas à nous. Ils s'ouvrent à nous *parce* qu'il y a *peu* d'attachement, parce que nous sommes très détendus. C'est pourquoi ces états méditatifs s'ouvrent à nous. Mais l'attachement qui subsiste est précisément ce qui ramène et stabilise ces états, les retire de leur dynamique naturelle et les fait se reproduire sans cesse. C'est précisément ce petit attachement qui les provoque encore et encore. C'est cela qu'il faut dissoudre.

> **Se perdre dans cette expérience de l'auditeur, c'est ce que nous appelons « la voie erronée de la nature vide analytique » ou « la nature vide reconnue analytiquement ». Si nous restons sans nous attacher à une essence –** une essence, une nature véritable **–, alors il n'y a pas de voie erronée.**

C'est ainsi que Gampopa termine sa citation. Ailleurs, il poursuit :

> **Comme toutes les erreurs impliquent une certaine fixation et un certain attachement, libérez-vous de toute fixation et de tout attachement. Demeurez complètement sans aucun attachement,** sans vous accrocher à quoi que ce soit.

C'est ce que nous pratiquons. Nous en avons parlé en début de semaine. J'avais alors décrit ce que l'on ressent lorsqu'on médite « au seuil du présent ». Je suis assis au « seuil du présent ». Sur la ligne du temps sur laquelle nous nous déplaçons, au sens figuré, ce qui n'a pas encore été expérimenté est l'avenir, qui est devant nous, et ce que nous avons déjà expérimenté est derrière nous. C'est bien sûr une erreur totale. Mais dans l'image où nous franchissons une porte, nous sommes toujours sur le seuil. Nous passons toujours du familier à l'inconnu. Cette expérience d'entrer dans le présent encore inconnu n'est possible que si nous avons complètement lâché prise sur le présent qui vient de s'écouler. Ce n'est qu'alors que nous sommes totalement libres de vivre le présent qui est en train de se dérouler.

Nous ne devons pas non plus nous pencher en avant dans le sens où nous attendons de voir ce qui va arriver, en imaginant l'avenir. Non, non, *nous devons être complètement* détendus et libres, sans nous accrocher le moins du monde à ce qui vient de se passer. Il y a un instant, c'était encore le présent, la seule chose importante. Cette seule chose importante qui est maintenant et qui n'est déjà plus. C'est tout l'art de rester libre de tout attachement.

Par exemple, vous essayez maintenant de comprendre ce que je veux dire. Votre esprit est très intéressé et peut-être un peu tendu pour vraiment comprendre. Il se peut alors que vous restiez accroché aux mots qui viennent

d'être prononcés, parce qu'ils n'ont pas encore été complètement digérés, complètement intégrés. Dans ce cas, ce qui est dit ensuite n'est plus correctement enregistré.

C'est la même chose lorsque nous sommes dans la circulation routière, par exemple. Nous sommes encore accrochés à ce qui passe ou à qui est assis dans la voiture, nous marchons déjà sur la route et nous ne remarquons même pas qu'il y a déjà quelque chose qui arrive. Nous sommes momentanément distraits. Cela peut être très bref ou beaucoup plus long. Si quelque chose nous touche émotionnellement, il se peut que nous soyons occupés pendant des minutes, des heures, voire toute la journée, par ce qui nous bouleverse, au point de ne plus percevoir le reste du monde. Nous connaissons tous cela, et c'est ce que signifie « être vraiment conscient du moment présent ». C'est cette capacité à être *ici* en toute décontraction. Ni en retrait, sur la défensive face à ce qui vient, ni en avant, accueillant, mais simplement ouvert.

Cela vaut pour toutes les expériences. Inutile de parler de joie, de clarté ou d'absence de pensées. Cela vaut pour toutes les expériences sensorielles, toutes les pensées, tous les souvenirs, tout ce que nous vivons émotionnellement.

Gampopa poursuit en disant la même chose avec d'autres mots :

> **Restez complètement libre, sans rien à cultiver, à dissoudre ou à rejeter. Restez naturel, d'une manière que nous appelons alors « méditation ». Comme le décrit « La lumière de la vision véritable » : « Restez naturel, dans l'équanimité, c'est ce qu'on appelle la « méditation ».**

Appeler cela « méditation » est simplement une expression conventionnelle. Nous pourrions aussi l'appeler « ainsité », « rien du tout ». Lorsque nous parlons de méditation dans le contexte du Mahāmudrā, nous faisons référence à cette façon d'être totalement ouvert et détendu.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Nous pourrions maintenant penser : « N'est-il pas suffisant de simplement percevoir la nature non née ? N'est-il pas nécessaire d'avoir fait l'expérience de la joie, de la clarté et de la non-conceptualité ? » Ce n'est pas tout à fait vrai. Les citations suivantes nous montrent que les réalisations et les expériences méditatives sont toutes deux nécessaires. Gampopa dit par exemple :

> **Même si nous percevons clairement la vraie nature de l'inné, sans joie, clarté et non-conceptualité, comme le dit mon gourou Milarepa : « Quoi que ce soit, ce n'est pas cela. C'est le tronc, pas le fruit. C'est une bonne qualité, mais ce n'est pas non-conceptuel.**

Très mystérieux ! Nous devons chercher un peu plus loin. Si l'on ne connaît pas les expériences de joie, de clarté et de non-conceptualité, cela signifie que l'esprit n'est jamais devenu vraiment clair et calme. Et même si l'on peut parvenir à une compréhension de la nature non née des expériences, cette compréhension reste floue.

C'est cela et ce n'est pas cela. **C'est le tronc** à partir duquel quelque chose de bon peut pousser, **c'est une intuition naissante, mais ce n'est pas encore le fruit**. C'est ainsi qu'il faut le comprendre. C'est une bonne chose de ressentir, d'entrevoir, de voir cela, mais cela n'a pas encore atteint la dimension de la compréhension intuitive profonde – cette clarté qui apparaît lorsque l'esprit devient vraiment calme, libre et simplement présent.

Lorsque l'esprit demeure ainsi, il est inévitable que des expériences de joie et de clarté apparaissent. Nous nous familiarisons avec la non-pensée, le non-conceptuel, nous nous y habituons complètement. Heureusement, si l'on y prête davantage attention, cette prise de conscience conduira de manière heureuse à un nouvel affaiblissement de l'attachement, ce qui permettra alors à des expériences de calme et de prise de conscience d'émerger

et à la prise de conscience de s'élargir. Il faut aussi faire l'expérience de la nature claire, joyeuse et non conceptuelle de l'esprit.

Le grand maître Atiśa chante :

> **Sans les habitudes de la pratique définitive, les yogis et les yoginis ne voient rien. Ils sont comme des abeilles qui butinent les fleurs célestes,** sans vraiment boire le nectar des vraies fleurs. **Nous pouvons alors nous demander : comment pourrait-il en être autrement ?**

Gampopa dit :

> **La vision nous relie à la réalisation.**

Tashi Namgyal nous explique ce qui est important :

Ne laissez pas cette existence fondamentale, ce tel qu'il est, sa vraie nature et son essence, être simplement une absence d'extrêmes ou une absence de pensées extravagantes – des processus mentaux inutiles **– qui sont uniquement générés par l'esprit ou auxquels nous avons conclu intellectuellement. Regardez avec sagesse et réalisez directement cet esprit qui n'a pas de nature essentielle. Il est au-delà d'être un objet que nous pourrions exprimer ou décrire avec des mots ou des concepts.**

C'était la traduction de ce passage. Il veut dire que ces idées naissantes ont besoin de notre attention pour se manifester réellement dans notre expérience spontanée. Elles ne doivent pas rester une construction mentale. En particulier chez les pratiquants qui ont les premières intuitions et qui ont déjà entendu beaucoup parler du Dharma, il y a une tendance à mettre des mots sur ce qui commence à germer, intérieurement et peut-être aussi extérieurement : c'est ça, ça doit être ça. Ce qui germe n'est pas encore vraiment l'expérience complète, mais il est accepté comme telle, ce qui nous conduit à avancer avec une compréhension fabriquée. Elle n'est pas approfondie, elle ne provient pas de la connaissance intérieure. Lorsqu'ils parviennent véritablement à une connaissance intérieure, les pratiquants savent que les mots, les concepts et les constructions intellectuelles n'ont aucune importance à cet égard.

C'est notre devoir, en tant qu'enseignants, d'encourager sans cesse les yogis et les yoginis à pratiquer autant, à méditer autant et, comme le disait Trungpa, à « user leurs sandales de méditation » jusqu'à ce qu'ils touchent vraiment le sol. Usons tout ce qui est artificiel, tout ce qui nous protège encore de la réalité. Méditons autant que nécessaire jusqu'à ce que nous soyons vraiment en contact avec le sol. Lorsque nous nous engageons véritablement dans la vie et que la connaissance vient de l'intérieur, personne n'a plus besoin de nous dire ce que l'on ressent au plus profond de soi, car nous sommes en contact direct, nous sommes directement dans l'être.

C'est ce que signifie la citation d'Atiśa avec ces « habitudes d'une pratique clairement déterminée ». En d'autres termes, nous devons méditer autant, pratiquer autant, jusqu'à ce que nous ayons commis toutes les erreurs, que nous les ayons toutes comprises, laissées derrière nous et que nous ne les commettions plus, afin d'en être guéris. Malgré les aperçus qui commencent à surgir, cela nécessite une pratique très assidue, très persévérante. Il faut continuer à pratiquer même dans des situations inconfortables, dans des états d'esprit difficiles, et toujours revenir à l'être. C'est ainsi que notre méditation nous relie à nos expériences et que la réalisation se répand sans que nous nous en rendions compte.

Ce que nous faisons actuellement, c'est approfondir notre vision. Tous ces cours visent principalement à renforcer et à clarifier notre vision. Vient ensuite la pratique personnelle. La vision se connecte à la méditation. La réalisation découle alors de votre pratique personnelle. La méditation se connecte à la réalisation. Ce sont ces deux citations de Gampopa.

> **Ce qui est réalisé ne doit pas rester quelque chose de lointain, une compréhension théorique, mais doit être expérimenté de manière vivante, très clairement, ici même, dans la conscience. Comme le dit le vénérable Gampopa :**
>
> **Lorsque tu pratiques, cultive d'abord cette clarté mentale vibrante,** cette clarté mentale très vivante. **Puis entraîne-toi à ne pas être distrait, à rester dans cette perception claire. Si tu peux rester ainsi sans distraction dans cette vivacité, alors entraîne-toi à ne jamais être distrait de la vraie nature, de la nature vide. Lorsque tu t'y seras habitué,** lorsque tu te seras familiarisé avec cela, **alors la certitude apparaîtra,** la certitude se manifestera.

J'ai souligné ce passage parce qu'il est très important. Il montre également la voie à suivre pour les débutants en méditation. Il ne s'agit jamais d'engourdir l'esprit ou de le fermer. « Pratiquez d'abord cette clarté mentale vivante et vibrante ! » – premier conseil. C'est ce que nous faisons tout le temps. Chaque fois que je vous guide ou que Johann vous guide, nous pratiquons cette présence vivante. Parce que nous sommes également très ouverts, toutes sortes de choses surgissent dans la présence vivante et nous remarquons que nous sommes distraits.

Rester vivant et non distrait signifie que nous concentrons notre intérêt, notre attention sur cet être *pleinement présent* et *non distrait*. En fait, c'est la pratique de ne pas s'enfuir. La distraction, c'est toujours s'enfuir. Nous restons là, nous restons présents, personne ne s'enfuit, puis vient l'étape suivante, qui consiste à voir clairement tout ce qui apparaît.

Alors que je suis assis ici et que je fais ce mouvement, cette image du Bouddha sous l'arbre de la Bodhi me vient naturellement à l'esprit. Le Bouddha, qui a passé six ans dans l'ascèse et qui s'est rendu compte que tout cela n'était que du vent, a mis fin à l'ascèse et a dit : « Ce qu'il faut, c'est une conscience détendue, mais avec la même détermination qu'auparavant. » Il s'assoit sous cet arbre et s'installe confortablement. Il s'assoit pour la première fois sur une couche d'herbe kusha, a mangé un peu de yaourt, s'est lavé, a pris soin de son corps, puis il prend la décision de rester ici et de pratiquer, quoi qu'il arrive. Je ne vais pas sortir de la conscience, je ne vais pas m'enfuir.

On voit alors sur les thangkas l'attaque des Maras. Les Maras sont tout ce qui veut nous distraire : le désir, la colère, la comparaison – la jalousie –, l'orgueil, le voile de l'obtusité, etc. Tout cela est traversé, et pas seulement enduré, mais dans la pleine conscience, où tout ce qui surgit est pris comme une stimulation pour encore plus de compréhension et encore plus de compassion.

Lorsque les flèches de Mara pénètrent dans l'aura du Bouddha dans les thangkas, les flèches acérées qui auraient pu le tuer se transforment soudainement en une pluie de fleurs. Cela symbolise le fait que les circonstances défavorables et les expériences intérieures difficiles sont vécues comme un renforcement. Dans cet enseignement, rien n'a changé depuis les descriptions du canon pali jusqu'à la tradition du Mahāmudrā. C'est de ce type de pratique qu'il s'agit.

Il suffit de le faire pendant cinq minutes. Une ou plusieurs fois par jour, cinq minutes de pratique résolue nous transforment. L'erreur serait d'essayer d'être présent trop longtemps. Nous changeons alors et disons : cinq, dix minutes de pleine présence, sans distraction, puis laisser vagabonder l'esprit – c'est la pause – et revenir à la pleine présence. Nous ne devons pas aller trop loin. Au début, nous ne parvenons pas à rester éveillés et présents aussi longtemps sans nous échapper. Non, nous nous élançons très vite dans des rêveries, des chaînes de pensées, des spéculations émotionnelles, etc. C'est notre façon d'éviter. Si nous pouvons laisser cela de côté pendant un *court* instant, vraiment prendre notre place, cela a alors un effet profond et transformateur sur nous.

Gampopa poursuit sa description :

> **Cette clarté vibrante est une expérience dualiste. Ne pas être distrait par cela, c'est le calme mental. La réalisation est lorsque la sagesse voit qu'il n'y a pas d'essence, qu'il n'y a rien de tangible, qu'il n'y a pas d'essence.**

Ces types d'expériences dont nous parlons actuellement sont appelées les expériences typiques inhérentes à la réalisation. *Tokpai rang nyam* signifie les expériences qui surgissent spontanément et se manifestent au cours du processus de réalisation.

Il s'agit donc d'expériences inhérentes à la nature de l'esprit. On dit également que ces méditations se caractérisent par le fait que l'expérience et la réalisation sont ici indissociables, sans aucune erreur ni égarement.

7.2 Autres méthodes pour ne pas s'égarer[47]

Continuons avec les explications. Je suis à la page 376 en haut, où Gampopa est à nouveau cité :

> **Vous vous demandez peut-être maintenant quelles sont les expériences liées à la méditation. Cela fait référence à différentes déclarations de maîtres. Ils ont dit une fois que ce sont des expériences inhérentes à la nature de l'esprit ou inhérentes à ce qui apparaît simultanément, inhérentes à l'être naturel ou inhérentes au Mahāmudrā –** ce sont tous des synonymes, des citations d'enseignements d'anciens maîtres du Mahāmudrā, qui se réfèrent tous aux expériences que la nature de notre propre esprit apporte avec elle. **Ces expériences existent en tant que quelque chose. Elles n'ont même pas la valeur d'un centième de poil –** ce qui signifie en tibétain : oubliez ça. Aucune existence. Ces expériences dont nous parlons ne sont pas soudainement quelque chose de concret que nous devons rechercher. **Mais elles ne sont pas non plus inexistantes,** car nous pouvons les expérimenter. C'est quelque chose qui est expérimenté et qui est réalisé. Il le dit ainsi : **la vraie nature de l'esprit est claire et vide.** « Claire » signifie qu'il y a toujours quelque chose qui se passe, une apparence claire, clairement perceptible, et « vide » signifie intangible. Nous parlons également de clarté vide. Intangible, impossible à identifier comme une chose. **Dans le Mahāmudrā, cette clarté vide se manifeste sans interruption.** C'est simplement un autre aspect de la nature fondamentale de l'être. **Lorsque cela se manifeste ainsi, nous disons que la méditation –** le fait de demeurer dans la vraie nature, **le** Mahāmudrā **– est alors liée à l'expérience. C'est également ce que nous entendons lorsque nous disons que l'expérience et la réalisation sont simultanées, qu'elles se produisent en même temps. C'est exactement ce que cela signifie. C'est pourquoi certains disent que la joie, la clarté et le non-pensée sont trois possibilités de s'égarer. La joie, la clarté et le non-pensée sont les trois sommets, les trois expériences les plus élevées de la méditation –** ici, la méditation Mahāmudrā**.**

Vous comprenez maintenant ces deux affirmations qui semblent complètement contradictoires. La première phrase, selon laquelle ce sont des possibilités de s'égarer, se réfère à ces expériences lorsqu'elles impliquent fixation et saisie. La deuxième affirmation, selon laquelle elles sont le *summum* de la méditation, se réfère au fait qu'elles vont de pair avec la réalisation. Selon qu'il y a ou non une conscience de la nature vide, il s'agit soit de la réalisation et de l'expérience de l'éveil, soit d'une voie erronée.

Maintenant, attachez vos ceintures et préparez-vous à un petit passage qui concerne à nouveau cette personne qui a toujours quelque chose à critiquer. Après avoir tout expliqué, Dakpo Tashi Namgyal reprend à la fin du chapitre cette critique et écrit :

---

[47] Ibid., p. 376-378 – Audio 7-05

Dans ce contexte, une certaine personne dit que si le simple fait de couper les trois voies erronées produisait le Mahāmudrā, alors l'extinction des Śrāvakas serait exactement cela. Fin de la citation.

Cette affirmation ne montre rien d'autre que le désir de dire quelque chose [de critique].

C'est une affirmation erronée, car nous partons bien du principe que ces trois voies erronées doivent être coupées dans la méditation Mahāmudrā – il ne faut pas se fixer sur la joie, la clarté et le non-pensée – **, mais il n'est en aucun cas vrai que le simple fait de couper cette fixation sur la joie, la clarté et le non-pensée mène déjà au Mahāmudrā. Nous devons également prendre conscience de leur véritable nature vide. Quant à ces trois possibilités de s'égarer, elles sont liées au domaine du désir, au domaine de la forme et au domaine sans forme. Il existe certainement d'autres personnes dans le monde qui ne suivent pas la voie du Mahāmudrā, qui ne s'attachent pas à la renaissance dans ces trois domaines et qui ne s'égarent pas sur cette voie. C'est pourquoi il n'est pas du tout approprié de mentionner ici les auditeurs, les śrāvakas** – arhats**. Mais puisqu'il les a mentionnés, précisons encore une fois que seuls les anāgāmīs, les non-retours, et les arhats réalisent réellement le nirvāṇa dans leur corps physique, les arhats faisant l'expérience de la double libération. Comme ils ont encore un corps résiduel du domaine du désir ou du domaine de la forme, ils n'ont pas encore complètement abandonné les trois domaines dans lesquels on peut s'égarer.**

Cette personne dit également que les Prajñāpāramitā-Sūtras enseignent : tu dois te familiariser avec la nature vide, mais tu ne dois pas actualiser la nature vide, ni la réaliser.

Si tu te contentes de méditer sur la vacuité, tu ne réaliseras pas la vacuité elle-même. Même si tu réalises la nature vide, tu tomberas dans l'extinction des śrāvakas.

Revenons à Dakpo Tashi Namgyal :

Ce n'est pas vrai. Nous ne pouvons pas nous familiariser avec la nature vide sans la réaliser. C'est impossible – sans en faire l'expérience dans tout notre être. **C'est une représentation erronée, une falsification des enseignements des Prajñāpāramitā-Sūtras. Notre méditation Mahāmudrā sur la nature vide, qui est dotée de l'aspect le plus élevé de la manifestation, ne comporte pas les erreurs d'une méditation sur la vacuité pure.**

Vous savez, cette méditation sur la vacuité pure, c'est la tentative de faire l'expérience de la vacuité, de la nature vide, sans inclure les apparences – en excluant une partie des apparences de ce monde ou toutes les apparences de ce monde. Ce n'est pas le Mahāmudrā.

Ces deux dernières erreurs retombent sur le critique qui affirme que l'ultime est une vacuité analytique, une négation non affirmative – c'est un terme philosophique qui désigne le fait de nier un point de vue sans en adopter un nouveau. **Le chapitre « Conscience immuable et intemporelle » du Kālachakra Tantra explique qu'une telle vacuité analytique est en fait une compréhension de la vacuité avec une vision nihiliste et qu'elle doit donc être abandonnée.**

Dakpo Tashi Namgyal avait alors présenté son argument, et Sakya Paṇḍita était déjà mort, il ne pouvait plus répondre. Mais ses disciples n'ont pas non plus réagi davantage et le débat a enfin pris fin.

7.3 C) 2) Dissolution des obstacles[48]

Nous arrivons maintenant à la deuxième partie de ce chapitre :

2) Dissolution des obstacles

a) Éliminer les obstacles généraux qui entravent la méditation profonde

b) Éliminer les autres obstacles intérieurs et extérieurs

Pouvez-vous croire qu'ils existent ? Je pensais que vous en étiez maintenant à un stade où vous diriez : « Des obstacles ? Jamais entendu parler ! Ce n'est que de la matière à réflexion. » Bon, alors passons au chapitre.

a) Les obstacles généraux à la contemplation méditative.

Peu importe le samādhi spécifique que nous visons actuellement. Il y a deux choses auxquelles nous devons prêter attention. La première est que la méditation vise toujours à clarifier l'esprit, à obtenir une perception claire. Tout d'abord, une perception claire du support de la pratique : qu'il s'agisse d'une visualisation, d'un objet extérieur, d'une sensation auditive, de la respiration, de sensations corporelles, peu importe. Cela doit être clair, sans être confus, voilé, obscur ou flou. Deuxièmement, il s'agit de veiller à stabiliser cette clarté et à ne pas se laisser distraire.

Être clair et concentré, voilà ce qui compte pour nous. Si ce n'est pas le cas, nous sommes déjà confrontés à des obstacles. Nous ne sommes alors plus tout à fait dans un état où la clarté naturelle de l'esprit peut s'exprimer et où l'esprit se contente de vivre l'expérience. Au lieu de cela, nous nous accrochons à quelque chose et nous sommes donc distraits.

La clarté peut bien sûr être entravée par toutes les formes d'obscurité. La stabilité est empêchée par toutes les formes d'agitation. On dit donc en résumé que l'obscurité et l'agitation sont les obstacles fondamentaux qui nous empêchent de faire l'expérience d'une méditation profonde. Il existe bien sûr d'autres subdivisions. En ce qui concerne la torpeur, nous pouvons également parler d'inertie, d'un état brumeux, d'un esprit trouble ou encore d'une certaine paresse mentale. En ce qui concerne l'agitation, nous pouvons distinguer l'excitation de l'agitation causée par le regret, le doute, le désir de plaisir et la malveillance – des mouvements d'esprit négatifs**.**

Nous avons un terme générique et des sous-types. En réalité, il n'y a pas d'esprit agité sans que nous nous attachions à quelque chose que nous voulons ou ne voulons pas. Le regret en fait partie. Le regret peut être très agité. Cela inclut chez nous tous les sentiments de culpabilité, de honte, le manque de confiance en soi, etc. Tout cela appartient à cette catégorie de ce qui agite. Ensuite, nous nous préoccupons inutilement de ce qui vient de se passer, de ce que nous avons fait de mal, etc. Toute cette préoccupation de bien mener sa vie est en fait de l'agitation.

Pour les débutants qui commencent tout juste la méditation Mahāmudrā, nous devons nous efforcer de dissoudre ces obstacles, de les chasser. Nous avons déjà expliqué comment faire au début du livre, dans le chapitre où le śamatha et la méditation vipaśyanā sont expliqués de manière générale pour toutes les

[48] Suite de l'audio 7-05 12:47

traditions bouddhistes. Pour ceux qui ont déjà reconnu la nature véritable des phénomènes, c'est différent. Jusque-là**,** nous nous considérons tous comme des débutants. Lorsque la réalisation est vraiment là, nous sommes alors des pratiquants avancés et le type de méditation change. **La torpeur et l'agitation ne sont alors plus dissipées.**

Nous ne travaillons plus à chercher des moyens et des remèdes pour les dissoudre – par exemple, lorsque l'esprit est lourd, se frotter le visage, ouvrir les fenêtres, porter des vêtements légers, etc., peut-être faire de la méditation marchée ou visualiser une lumière vive. Nous ne faisons plus tout cela, mais nous regardons directement dans la nature de l'esprit lourd. C'est déjà très différent. Nous maintenons notre assise encore mieux qu'auparavant, nous n'utilisons plus d'aides pour sortir de la situation, mais nous regardons toujours directement à l'intérieur.

Nous faisons de même lorsque notre esprit est agité. Nous regardons directement les émotions, nous regardons directement la peur, nous regardons directement l'importance que nous nous accordons ou tout ce qui surgit – là aussi, nous n'utilisons plus de remèdes.

Pour vous rappeler ce qui résonne en arrière-plan, je vais faire une petite parenthèse avec un enseignement sur « *les cinq étapes pour gérer les émotions* », afin que vous puissiez rapidement replacer dans son contexte ce qui vient d'être dit.

Les trois premières étapes dans la gestion des émotions sont tout ce que nous devons utiliser comme non réalisé. Les deux dernières étapes ne concernent que ce qui est réalisé.

Première étape : faire une pause ! Stop ! Nous remarquons que nous sommes dans un brouillard émotionnel, que quelque chose nous crispe... Ne réagissez pas, mais faites une pause, ressentez, prenez conscience. Par exemple, respirez profondément.

Deuxième étape : faire ce qui m'aiderait à cet instant précis – utiliser un remède. Par exemple, je suis agacé. J'utilise alors le remède pour voir en quoi j'ai contribué à la situation qui est devenue si agaçante. Qu'est-ce qui est actif chez l'autre personne, pourquoi est-elle si agacée ? J'essaie de développer de la compréhension, c'est un remède.

Il en va de même lorsque je m'accroche à quelque chose qui n'est pas possible pour le moment. Par exemple, mes vacances ont été annulées. Alors, pour remédier à cette déception, je contemple la nature de l'impermanence, de l'éphémère. Je me rends compte que dans ce monde, rien n'est stable. Il peut toujours y avoir un imprévu. Je contemple de nombreuses façons.

Si j'ai des douleurs physiques, j'utilise par exemple la méditation suivante comme remède : « En acceptant ma douleur, puissent tous ceux qui souffrent de la même manière la supporter plus facilement. » C'est la compassion qui m'aide à trouver l'acceptation et l'ouverture d'esprit lorsque je ressens des douleurs physiques.

Troisième étape : le dernier exemple était déjà une transition vers la troisième phase du travail sur les émotions, à savoir le *changement de perspective*. La perspective change, par exemple, lorsque je perçois les difficultés et les défis qui agitent mon esprit comme quelque chose de bienvenu – de complètement différent. Il n'y a plus rien à résoudre, le lama est juste en visite. En ce moment, il m'a rendu visite et m'a lancé une petite bombe, m'a provoqué, m'a un peu mis au défi. Je l'accepte. Qu'est-ce que je veux apprendre dans cette situation ? C'est une approche complètement différente : la situation ne doit pas disparaître, il n'y a pas de problème à résoudre, il s'agit seulement de voir ce qu'il y a à apprendre ici.

Au lieu de percevoir le défi comme une menace pour moi, je change de perspective : comment le Bouddha réagirait-il ? Si cela arrivait à un Bouddha, à Guendune Rinpoché, comment réagirait-il avec une telle conscience ? Nous stimulons ainsi en nous une intuition de ce qu'il pourrait être complètement différent, de ce que

cela pourrait être sans attachement. Cette intuition commence à libérer des qualités en nous et nous agissons alors différemment. Ce serait une application du gourou yoga – *un changement de perspective grâce au gourou yoga.*

Mais nous pouvons également changer notre vision grâce à la pratique du yidam. Que se passe-t-il si, à cet instant précis, ma conscience se met à être Tchenrézi, Tara ou Vajra yogini ? Si je pratique cette perméabilité qui est commune à tous. Que ressent-on lorsque je traverse cette situation en tant que Tara ? Un changement de vision.

Quatrième étape : nous passons déjà à la quatrième étape. Lorsque nous pratiquons Tara, Tchenrézi ou Vajra yogini, cela signifie que, tout comme le yidam, tout comme le gourou, nous tournons notre regard vers la nature véritable des apparences. C'est la quatrième étape, regarder dans la nature des émotions. Si cela fonctionne, c'est un moment de réalisation. C'est un moment où la compréhension surgit, où l'on se rend compte que cette grande peur était bien là, mais que le regard s'est détourné. Là où l'on croyait que la peur était, il n'y a plus rien. C'est la compréhension par l'empathie directe. C'est le début de la réalisation ou une réalisation déjà mise en pratique.

Cinquième étape : ceux qui sont assez à l'aise avec cela peuvent également passer à la cinquième étape, qui consiste à stimuler davantage les émotions, à se mettre délibérément dans des situations difficiles afin de reconnaître à chaque fois la nature des émotions et de devenir ainsi de plus en plus perméable, de se débarrasser progressivement de ses illusions.

C'est ce qui est sous-entendu ici. La méditation change beaucoup. Au lieu de chercher des remèdes, des solutions pour les différents états d'esprit qui nous empêchent d'entrer en méditation profonde, l'obstacle lui-même est pris comme chemin et on regarde sa vraie nature.

Comme le chante le merveilleux Milarepa :

> **Mon cher moine médecin (Gampopa) : Ne chasse pas la torpeur et l'agitation, elles *sont* la méditation. Si tu essaies de chasser les défauts d'un être confus, lent, engourdi ou agité, c'est comme si tu allumais une bougie en plein jour** : cela n'apporte pas beaucoup de lumière supplémentaire.

« Gampopa, quand la torpeur apparaît, n'essaie pas de te redresser un peu plus, ni de visualiser plus clairement, mais regarde la nature de l'esprit engourdi ! C'est pourtant clair, tu le sais, alors arrête d'utiliser des remèdes ! » Tel était le sens de cet enseignement.

Vous savez peut-être que Gampopa n'est resté qu'un an et demi avec Milarepa. Cela a dû être une période très intense. En peu de temps, Milarepa lui a transmis tout le Mahāmudrā. Jusque-là, Gampopa était un pratiquant qui restait constamment dans ces dhyânas. Chez lui, le quatrième dhyâna était si stable qu'il est resté une fois douze jours sans interruption – sans manger, sans boire, sans se lever, sans faire le moindre mouvement. Ce n'était pas encore la réalisation ! Ce n'est qu'avec les explications de Milarepa qu'il est parvenu à la réalisation et a trouvé une forme de pratique beaucoup plus vivante.

Son disciple Gampopa dit :

> **Lorsque la torpeur et l'agitation apparaissent, regarde-les directement en face.**

Et ainsi de suite, de génération en génération.

7.4 Méditation guidée[49]

Au fait, vous n'avez pas besoin d'attendre d'être en pleine nature pour observer la nature des expériences. Vous pouvez le faire à tout moment. Même si vous ne voyez pas encore tout à fait clair, vous ressentirez toujours un soulagement, une plus grande liberté intérieure, lorsque vous vous tournez directement vers la nature de l'expérience présente.

Nous le faisons souvent avec cette petite question : « Comment est-ce maintenant ? » Sans chercher de réponse, nous devenons alors pleinement éveillés, nous ressentons d'abord dans un mode d'observation ce que c'est que d'être, puis nous relâchons l'observation et devenons pleinement cet être vivant. ... Pensons de temps en temps à ces deux mots, à ces deux qualités, claires et sans distraction. ... Encore un petit moment d'existence claire et vivante, pleinement présente... Vous remarquez peut-être qu'il suffit en fait d'être intéressé à être clairement présent et vivant... Si l'intérêt est là, cela se fait tout seul. ...

Nous entrons maintenant dans une phase plus animée de l'être. Restez clairement présents pendant que votre regard commence à vagabonder, que votre corps commence à bouger. —— Même si le mouvement s'intensifie, revenez immédiatement à cet état d'être clair et détendu. —— Imaginez que vous êtes assis dans un café, vous venez de passer un moment où vous étiez pleinement présent, où vous ressentiez ce que c'est que d'être. —— Vous commandez alors une part de gâteau et vous êtes à nouveau présent.

Dans le meilleur des cas, le moment où nous nous tournons vers quelque chose est en quelque sorte notre post-méditation, notre activité. Le moment où nous sommes à nouveau présents sans distraction est alors un petit moment de méditation. Une petite phase de méditation. Ensuite, nous sommes peut-être à nouveau occupés à quelque chose. C'est alors l'activité. Afin de ne pas nous y perdre, de ne pas nous accrocher, nous retrouvons le plus rapidement possible un état d'être détendu. Sans que cela se remarque beaucoup. —— Cette alternance nous devient familière et commence à se mélanger. —— L'activité est imprégnée d'une conscience croissante des niveaux subtils de l'être. Nos antennes subtiles restent actives, même si beaucoup de choses se passent à l'extérieur.

7.5 C) 2) b) Dissolution d'autres obstacles intérieurs et extérieurs[50]

Bienvenue à la séance de l'après-midi. Nous allons poursuivre directement notre merveilleux texte et passer maintenant au deuxième sous-chapitre, qui traite de la clarification des obstacles extérieurs et intérieurs *(en bas de la page 378).*

Le texte tantrique de *Vairocanābhisambodhi* dit :

> **Il existe deux types d'obstacles, ceux provenant de l'environnement extérieur et ceux provenant de l'intérieur. Tu dois savoir que les obstacles intérieurs sont des maladies** – cela inclut les pensées, ainsi que tout ce qui déclenche des pensées émotionnelles, des mouvements de l'esprit. **Cela inclut l'embolie pulmonaire ou la pneumonie, la détresse respiratoire, les vomissements, l'insuffisance rénale, la perte d'appétit et autres symptômes similaires, qui sont vraiment presque insupportables, accompagnés dans chaque cas de vents chauds ou froids.**

---

[49] Audio 7-06

[50] Ibid., p. 378-380 – Audio 7-09

> **Les grands obstacles extérieurs sont les personnes malveillantes et les êtres non humains. Ces épines de la sagesse apparaissent pour détruire le monde par leurs différentes actions. Elles sèment la confusion chez ceux qui se consacrent sérieusement à la pratique.**

Les obstacles intérieurs sont faciles à comprendre. Nous savons qu'il est plus difficile de méditer avec des douleurs, de la fièvre ou un handicap physique. Cela inclut également le désordre émotionnel.

Il est difficile de méditer lorsque nous sommes confrontés à des difficultés extérieures, à des obstacles, à un environnement difficile et lorsque des êtres invisibles nous rendent la vie difficile. C'était déjà le cas à l'époque où ce groupe de moines voulait faire une retraite dans la forêt et a été dérangé par les esprits des arbres. En raison de ces perturbations, ils n'ont pas réussi à entrer en méditation et sont venus voir le Bouddha. Le Bouddha a compris ce qui se passait et leur a donné le célèbre *Metta Sutta* à réciter – le merveilleux enseignement sur la bienveillance envers tous ceux qui sont loin et proches.

C'est la meilleure façon de faire face à ces obstacles extérieurs, de les inviter dans la Bodhicitta, de demeurer soi-même dans la Bodhicitta et de ne pas lutter.

Dakpo Tashi Namgyal écrit :

Comme nous venons de le mentionner, il existe deux types d'obstacles : les obstacles extérieurs, qui sont les êtres humains et les êtres non humains, et les obstacles intérieurs, qui sont les maladies et les pensées, c'est-à-dire les mouvements émotionnels de l'esprit**. Dans la première catégorie, celle des êtres humains, on trouve nos proches, nos partenaires, ceux qui nous trompent, nous séduisent et contribuent à nous attacher aux expériences mondaines. Mais cela peut aussi désigner nos ennemis et les voleurs, ceux qui nous font du mal et ceux qui nous poussent à abandonner notre pratique spirituelle. Parmi les influences non humaines, nous comptons les māras, des formes invisibles à l'œil nu, qui créent le spectacle magique des esprits élémentaires et des esprits affamés, ainsi que les māras sous des formes perceptibles, tels que les yétis et les animaux effrayants. Tous font que nous sommes submergés par des obstacles. Dans la deuxième catégorie, qui concerne les obstacles liés à la maladie, il s'agit d'un déséquilibre des quatre éléments (la terre, l'eau, le feu et le vent) dans notre corps. Les différentes maladies qui résultent d'une disharmonie, d'un déséquilibre des vents –** selon la médecine tibétaine **–, de la bile et du flegme – qui correspondent au vent, au feu et à l'eau, à l'eau avec l'élément terre et leurs combinaisons – créent toutes des obstacles.**

Nous pouvons y faire face d'une part en veillant à ne pas créer de tension supplémentaire dans notre esprit. Il y a déjà suffisamment de tension et de déséquilibre dans le corps. Le déséquilibre signifie toujours que nous nous sentons mal à l'aise, en déséquilibre, et cela s'exprime par une tension intérieure. Nous devons veiller à rétablir l'équilibre sur le plan mental et physique : par le biais de l'alimentation, d'une pratique physique adaptée, d'une activité physique, d'un rythme veille-sommeil équilibré, etc. Tout ce qui nous aide à trouver l'harmonie intérieure.

Ils jouent ensemble. Si nous ne nous occupons que du corps et pas de l'esprit, nous n'aurons pas beaucoup de succès pour vraiment guérir une maladie. Il en va de même si nous ne nous occupons que de l'esprit et pas du corps. Parfois, cela peut fonctionner, parfois non. Si nous faisons les deux ensemble, ces obstacles ont plus de chances de disparaître. Nous avons de toute façon besoin de patience. Nous mourrons tous un jour et nous ne serons en aucun cas épargnés par les signes de l'âge jusqu'à notre mort. C'est tout à fait clair. Nous devons l'accepter. En moyenne, la pratique ne devient plus facile pour personne. En ce qui concerne les conditions physiques et la souplesse de l'esprit, la pratique est particulièrement facile dans la jeunesse, au début de l'âge adulte. Mais les jeunes adultes ne sont pas forcément très mûrs et ont souvent beaucoup de fantasmes spirituels. Ils ont besoin d'être ramenés à la réalité.

On peut donc dire : pratiquez maintenant, quand les obstacles sont faibles, afin d'être prêt pour le moment où ils se présenteront. Nous pouvons toujours pratiquer. C'est seulement difficile d'apprendre quand ces difficultés sont déjà là. Quand elles sont déjà là, il est un peu tard pour commencer à pratiquer. Nous ferons néanmoins des efforts. C'est bien sûr beaucoup plus facile si nous profitons du temps qui nous est donné maintenant. Nous n'avons pas besoin d'attendre que cela devienne difficile. C'est maintenant le moment de pratiquer.

Dakpo Tashi Namgyal aborde maintenant l'obstacle du mouvement de l'esprit, des pensées, et le décrit **comme l'apparition arbitraire ou involontaire de pensées, de mouvements de l'esprit qui sont marqués par les cinq kleśas racines, les confusions émotionnelles du manque de conscience, le désir, la haine, l'orgueil et la jalousie, qui ne peuvent être compensés par les méthodes habituelles que nous connaissons.**

Il existe des émotions qui nous submergent, qui sont plus fortes que ce que nous avons appris jusqu'alors en matière de remèdes, de moyens thérapeutiques. Il est alors difficile de mettre en mouvement ces émotions fortes. Peut-être que notre capacité à les comprendre, à voir leur vraie nature, fait défaut. En raison de cet enchevêtrement émotionnel, nous tombons sous l'influence des huit préoccupations mondaines : obtenir le bonheur, éviter le malheur, obtenir la victoire, éviter la défaite, obtenir les louanges, éviter la critique, obtenir la gloire et éviter le blâme, l'opprobre. Ce sont les huit préoccupations mondaines qui décrivent assez bien le fonctionnement de notre monde. **Nous devons reconnaître que tout cela sont des obstacles et les dissoudre, faire tout notre possible pour nous en libérer.**

Le très savant et réalisé Chegompa a dit à ce sujet : « Le māra de la paresse s'est introduit dans ton esprit. » Cela signifie que nos expériences pendant la méditation deviennent floues. « Le Mara de la parole s'est emparé de ta langue ». Cela signifie que nous prenons un plaisir incroyable à bavarder et que notre langue ne reste pas tranquille. En particulier, nous ne parvenons pas à garder nos expériences intérieures pour nous-mêmes.

Nous devons raconter à tout le monde ce que nous voyons, entendons, ressentons, les expériences merveilleuses que nous vivons. Il existe de très belles expressions pour décrire cela.

« Le māra de la digression a pénétré ton cœur » – il est entré dans ton cœur. Cela signifie que notre esprit est constamment occupé par quelque chose et ne peut pas se calmer naturellement.

« Le māra du voyage, le māra de l'agitation a saisi tes pieds. » Cela signifie que nous ne parvenons pas à rester en retraite et que nous avons envie de voyager. Lorsque ces māras, ces démons, apparaissent, méditez sur le gourou au-dessus de votre tête, méditez sur lui dans votre gorge, dans votre cœur, partout où māra s'est installé. Remplacez ces schémas habituels – ces schémas fortement stimulés qui sont actifs en ce moment – **par la présence de l'éveil.**

Par exemple, si je n'arrête pas de bavarder et de parler de choses spirituelles, je place le gourou dans ma gorge ou sur ma langue et je contemple comment le gourou se comporterait. De même dans mon cœur. Je pourrais aussi imaginer le gourou dans mes pieds. Que ferait le gourou s'il ressentait cette agitation, cette envie de voyager ? Eh bien, fin des projets. Bon, alors je vais prendre le vélo, ça ira peut-être.

Nous méditons sur le gourou et le prions jusqu'à ce que ces obstacles se dissolvent. On enseigne qu'ils se dissolvent alors réellement.

En bref, si quelque chose empêche le développement de nos qualités excellentes dans notre vision et notre méditation, nous appelons cela un obstacle qui bloque la réalisation ultime, même s'il s'agit du développement d'une force positive ou du développement de siddhis ordinaires.

Ce sont alors des obstacles. Je vais vous donner un exemple. Quelque chose qui apparaît souvent en retraite. C'est vraiment bien d'étudier et d'écouter le Dharma. Cela développe la force positive. Mais quand il s'agit de

méditer, sortir les livres, mettre des bouchons d'oreille et écouter des enregistrements audio est un obstacle, une pure distraction.

Il faut alors vraiment se détendre et abandonner cette activité qui est en soi bonne. Par exemple, ne plus traduire de textes, ne plus les recopier, etc. Il en va de même lorsque nous évitons la pratique en pensant toujours que nous devons nous occuper des autres. C'est aussi une fuite. Ce sont certes de bonnes actions, mais lorsqu'il s'agit de réaliser l'ultime, ce sont bien sûr des manœuvres d'évitement. Nous fuyons nous-mêmes.

S'il ne s'agit pas de méditation profonde, mais simplement d'étudier le Dharma ou de regarder une série télévisée, alors la question est claire. C'est une question de degré. Au fond, c'est la sagesse qui se développe chez les pratiquants. Nous cherchons à aller toujours plus loin en nous-mêmes, nous devenons de plus en plus sensibles. Parfois, nous avons besoin de regarder un film. Ensuite, nous reprenons notre pratique. Nous veillons à ne pas devenir trop stricts, mais à toujours détendre les schémas de fuite, les schémas d'évitement.

Nous ne luttons pas contre eux, mais nous ne les servons pas non plus. Nous ne sommes pas stricts avec nous-mêmes, mais nous sommes vigilants. C'est une petite différence.

C'est pourquoi nous devons éliminer ces erreurs en utilisant le remède approprié ou en les intégrant directement dans la pratique grâce à une compréhension directe. Cela conclut les explications sur la manière d'éliminer les erreurs et les déviations et de les intégrer dans la méditation.

Nous arrivons ainsi à la fin du douzième chapitre.

7.6 Méditation guidée[51]

Profitons de ce moment pour méditer ensemble. Notre gourou intérieur sait certainement ce dont il s'agit en ce moment. Donnez une chance à cette voix de la sagesse, à cette voix de la connaissance en vous. — Soyez clairs et présents, entièrement là. ——— Une petite pause. … Observons où se trouve actuellement notre possibilité d'être conscients malgré l'ambiance de pause. … Même si vous êtes allongés. … Comment est la conscience dans la méditation allongée ? —— Comment est-ce d'être conscient lorsque le regard se promène, que le corps bouge un peu ? —— Si vous vous disiez maintenant : « Je recommence à méditer », qu'est-ce qui changerait ? —— C'est peut-être une différence graduelle.

Être un peu plus calme ou, pour ceux qui se sont endormis pendant la pause, être un peu plus éveillé. Aller un peu plus vers la clarté. —— C'est peut-être aussi le moment où nous nous rappelons que nous avons besoin d'un peu plus d'orientation, parce que nous sommes un peu perdus dans cet esprit simplement ouvert et que nous ne sommes pas pleinement présents. Nous pourrions alors, par exemple, inviter à nouveau la respiration comme soutien. ... Nous appelons parfois cela « aiguiser l'attention ». —— Devenir à nouveau plus précis... en choisissant un endroit où nous pouvons bien sentir notre respiration. Dans le nez ou quelque part entre le nez et l'abdomen. ... Il faut vraiment vouloir ressentir cela. ——

Le 9e Karmapa et d'autres décrivent cela ainsi : je poste le garde de la pleine conscience, par exemple dans mes narines. Comme un garde à la porte de la ville. ... Nous percevons très précisément ce qui entre et qui quitte la ville, comment cela s'écoule. ——— Nous ravivons sans cesse cet intérêt. Nous développons à nouveau l'intérêt de ressentir ce qui est là, maintenant. Comment le souffle circule en ce moment. ... En inspirant

[51] Audio 7-10

et expirant consciemment et en pleine attention, nous pouvons apporter de l'espace. ... Sentir les sensations de l'inspiration dans un espace très vaste. Les sensations de l'expiration. ... Ainsi, les sensations de la respiration ne sont pas seulement un soutien pour rester stable, mais elles nous rappellent aussi de nous ouvrir, de nous élargir, ... de nous ouvrir à la fraîcheur, à l'expérience nouvelle et de la laisser circuler. ———

Jour 8 (24 avril 2022) – Journée libre

8.1 Travail de suivi sur le thème « La nature illusoire des phénomènes dans l'activité »[52]

Aujourd'hui est un jour spécial. J'étais tenté de commencer le chapitre suivant, car il est très intéressant. Mais aujourd'hui, pendant ma méditation matinale, tout a changé, comme d'habitude : j'ai abandonné cette idée. Nous ne continuerons pas l'étude du livre aujourd'hui. Il y a une *journée libre* où vous pouvez simplement me soumettre par écrit les thèmes ou les questions que vous souhaitez aborder. Sinon, nous méditerons et nous travaillerons certainement un peu sur le développement du cœur.

Un sujet m'a frappé, qui nécessite encore un peu de travail : celui de la « nature illusoire ou illusoire des phénomènes », que nous avons été appelés à cultiver, en particulier dans l'activité – dans la post-méditation. Cela a été évoqué à deux reprises lors d'entretiens individuels. Les deux fois, par des pratiquants qui donnent l'impression d'écouter très attentivement, très finement. Néanmoins, le point n'était pas clair. C'est pourquoi je voudrais y revenir.

Nous sommes actuellement dans cette situation, une post-méditation, une phase d'activité, où nous devrions appliquer cette instruction. C'était en tout cas la suggestion du maître Mahāmudrā Dakpo Tashi Namgyal et des autres. Dans l'esprit de la plupart des auditeurs et des lecteurs de ces enseignements, il se produit une sorte de « raccourcissement ». Ils se disent : « Je dois maintenant considérer cela comme une illusion. Vous n'avez peut-être pas remarqué cette simplification : « semblable à une illusion » *ne* signifie *pas «* illusion ». C'est cette « simplification » qui se produit en nous. Lorsque nous disons que nous considérons cette situation comme un rêve, semblable à un rêve, illusoire, cela ne signifie pas qu'elle est une illusion. C'est très important ! Je voudrais maintenant expliquer à nouveau comment nous pouvons pratiquer cela.

Cela ne signifie pas que c'est une illusion. Si nous disions que c'est une illusion, nous glisserions très rapidement vers une vision nihiliste où soudainement, ce qui se passe ici n'a plus aucune importance. Nous pouvons simplement passer outre et dire : « Hé, la souffrance que je t'ai causée – regarde dans ton propre esprit – n'est qu'une pure illusion. Alors regarde en toi-même et continuons dans l'illusion. »

Ce n'est pas la direction à prendre et ce serait totalement faux. Ce que nous pratiquons, c'est d'adopter tous les points de vue, toutes les perspectives, dont chacune relativise les autres. Nous sommes actuellement dans un processus de genèse conditionnée. Nous n'en sortirons jamais, cela continuera ainsi dans cette vie, cela continuera ainsi avec la grande transition dans la prochaine vie. Il s'agira toujours de processus de genèse conditionnée.

Les forces, les forces spirituelles, les forces de l'univers font naître des situations. Comme maintenant. La façon dont nous vivons ce qui se passe est très différente. Faisons maintenant un petit exercice, sans le pratiquer encore en méditation : imaginez à quel point chacun des participant/es ici présents perçoit la situation différemment. J'imagine par exemple comment cette situation est perçue par Heiko.

C'est déjà une perspective complètement différente. Il est co-enseignant, assistant. C'est une perspective différente de la mienne. De plus, il est assis là-bas et doit toujours lever les yeux. Quand on est assis en bas, on a tendance à penser que c'est le chef qui est assis en haut. En même temps, il y a notre lien, qui dure certainement depuis plus de deux décennies.

[52] Audio 8-03

À côté d'eux est assise un/e participant/e qui suit les cours depuis le début. Comment le vit-elle ? Comment le vit la participant/e à côté d'elle, qui vient d'arriver ? Chacun vit les choses à travers son propre prisme. Ce prisme personnel fait que Tilmann et la première participant/e, bien qu'ils aient suivi les cours ensemble, perçoivent toujours les choses différemment. Lorsqu'ils échangent leurs impressions, ils ne sont pas sur la même longueur d'onde.

C'est la tâche qui nous incombe lorsque nous sommes face à un public en tant qu'enseignants. Pendant que nous enseignons, nos capteurs internes parcourent tout le public et essaient toujours de percevoir ce que ressentent les autres. Par exemple, je me demande pourquoi un participant/e commence toujours à manger au début du cours. Cela m'est déjà arrivé plusieurs fois. Je me dis qu'il pratique probablement tellement qu'il n'a pas le temps de manger. ... Rires... On perçoit quelque chose, on ressent quelque chose et on essaie de s'identifier.

Parfois, on ressent quelque chose à un niveau intérieur, parfois on voit quelque chose à un niveau extérieur. On voit des personnes qui prennent consciencieusement des notes. Peut-être ne sont-elles pas si consciencieuses que ça, peut-être écrivent-elles tout autre chose. Il m'est déjà arrivé de penser que quelqu'un prenait des notes, puis mon regard se pose dessus pendant la méditation et je vois qu'elle est en train de dessiner – une perspective complètement différente, une expérience complètement différente de la situation. C'est ainsi que nous cheminons. Il s'agit maintenant de l'entraînement mental Mahāyāna appliqué – Tonglen – c'est la préparation.

C'est aussi le bon vieil exercice interpersonnel qui consiste à essayer de voir la situation du point de vue de toutes les personnes impliquées. Bien sûr, cela fonctionnerait encore mieux dans le cadre d'un dialogue, en posant des questions. Poser des questions aide et forme notre perception.

Nous avons maintenant ici, dans cette salle, toutes les différentes formes de perception. Vous qui êtes sur Zoom avez également votre propre perception dans votre salle de pratique, votre salle de méditation ou votre salle à manger. Vous remarquez le changement de perspective, à quel point nous pouvons vivre les situations différemment. Cela signifie que chacune de nos perspectives est relativisée par les autres perspectives, qui sont tout aussi pertinentes, tout aussi réelles, tout aussi légitimes. Chaque perspective est cohérente en soi et est considérée comme réelle.

C'est ce que l'on entend par réalité. Quelque chose dont on peut dire qu'il existe et dont on suppose que les autres le perçoivent également ainsi. C'est précisément ce que remet en question le terme « illusoire ». Cette réalité n'existe pas de manière stable, même pas pendant un instant. Elle change tout le temps. Elle n'est également pertinente pour un être vivant que pendant le temps où ce processus est perçu. Même pour les êtres vivants qui la perçoivent, il existe simultanément différentes perspectives.

Il faut également en être conscient. Selon l'endroit où nous nous trouvons, la perspective d'une même situation change à mesure que celle-ci évolue. Par exemple, la perspective de l'enfant en moi, de l'enfant intérieur, du besoin, ou la perspective de la confiance, une perspective complètement différente, la même situation. La perspective du critique, etc. Nous avons cette capacité à nous mettre dans cet état d'esprit.

Cet enseignement du Dharma va encore plus loin. Nous adopterions également la perspective des mouches qui sont ici avec nous dans la pièce, qui se posent de temps en temps sur les buissons, puis sur un biscuit. Nous examinerions également la perspective d'une araignée assise là-haut.

Soudain, nous prenons conscience de notre vision anthropocentrique de l'univers, qui est relativisée et complétée par la perspective des animaux, y compris des insectes. Ces enseignements incluent également les perspectives des êtres vivants invisibles à nos yeux normaux. Imaginez qu'il y en ait qui se soient retrouvés dans

le bardo, qui soient peut-être morts entre-temps et qui aient participé à la construction de ce bâtiment et qui le perçoivent encore d'une manière ou d'une autre. Quelle perspective ont-ils sur ce qui se passe actuellement ? Il y avait autrefois ici des terres avec une ferme, qui ont été évacuées. L'un d'entre eux n'a pas réussi à passer, il est resté coincé dans le bardo. Avec quelle rancœur voit-il maintenant tant de touristes se promener sur cette bonne vieille terre et tous ces blocs de béton ?

Imaginez un peu les anciens esprits de la nature, qui sont ici depuis dix ou cinquante mille ans, que pensent-ils de ce qui se passe ici ? Heureusement, ils ont imposé que seuls les bateaux électriques puissent naviguer sur le lac. Mais il y a déjà eu des périodes pires. Imaginez tout cela. Vous voyez maintenant quelles perspectives s'ouvrent lorsque tout est pris en compte. Il y a des êtres vivants pour lesquels ces murs ne sont pas un obstacle, ils peuvent les traverser. Ils ne voient pas les murs. C'est une autre forme d'énergie, ils ne sont pas du tout gênés par cela.

La vision de la réalité dépend énormément de notre empreinte karmique. Il y a l'empreinte individuelle au sein d'une même espèce, d'une même race. Il s'agit ici de nous, les êtres humains – Homo sapiens. Je voudrais toutefois ajouter un point d'interrogation après « sapiens » – l'homme postmoderne, « l'Homo œconomicus », le consommateur. Les perspectives sont déjà si différentes au sein de ce que nous avons comme base karmique commune.

Les personnes qui nous servent avec tant d'amour à côté, lorsqu'elles entrent ici et entendent quelques mots, quelques phrases de ce qui est enseigné, trouvent peut-être cela ennuyeux à mourir. D'autres peuvent nous prendre pour une secte. Toutes les projections sont possibles. Au sein d'une même espèce humaine, il existe tant de points de vue différents. Autant qu'il y a d'êtres humains, et au sein de chaque être humain, les points de vue changent constamment.

Les êtres vivants ont une empreinte karmique très différente, comme les chiens par exemple. Lorsque des chiens sont amenés ici, ils ont une perception complètement différente. Si nous amenions nos chats, ils auraient une perception complètement différente de la même situation. Cela nous montre ce qu'est l'empreinte karmique. C'est une apparition conditionnée qui conduit à percevoir la situation telle qu'elle est maintenant. Pour notre caniche, ce qu'il ou elle perçoit est tout à fait concret. C'est la réalité. Et cela continue ainsi. C'est *ce que* l'on entend par illusoire.

Ce n'est pas une illusion pour qui que ce soit. C'est précisément la genèse conditionnée dans laquelle nous vivons, dans laquelle il y a quelque chose à manger ou justement rien à manger. Dans laquelle nous avons un toit au-dessus de la tête ou justement pas de toit au-dessus de la tête. Dans laquelle nous tombons malades ou guérissons. Dans laquelle nous vivons et mourons.

Tout cela est là et cela arrive. Personne ne remet en question le fait que cela arrive. Mais il existe d'innombrables mondes de perception. C'est ce que cela signifie. Nous devons toujours être conscients que ce que je perçois n'est pas stable, même pour un instant. On ne peut donc pas parler d'existence. Il s'agit vraiment seulement d'un processus de perception.

Non seulement cela n'existe que pour moi, mais en plus, cela m'échappe complètement. C'est de nature vide. Je ne peux participer à sa création que dans la mesure où je crée moi-même, pendant que cela se crée. Je peux par exemple changer ma place dans la pièce. Je peux sortir, je peux revenir. Je peux contribuer à façonner quelque chose à l'intérieur de ce qui se crée sans mon intervention. C'est ce qu'on appelle « participer à la pièce de théâtre de la vie ».

C'était un autre terme qui était utilisé. Pour être constamment conscient que c'est intangible, que c'est un processus, que c'est complètement individuel et assez arbitraire. Aujourd'hui, je peux être assis ici avec une grosse

boule dans la gorge et être en colère parce que tout a mal tourné. Ou je peux être assis ici complètement détendu, complètement enthousiaste. C'est tout à fait arbitraire. Prendre conscience de cette certaine « arbitraire », tout en étant conscient de la nature conditionnelle de l'existence, c'est ce que l'on entend par « illusoire ». Pour nous exercer, nous adoptons régulièrement différents points de vue.

8.2 Méditation guidée avec le cœur[53]

Nous allons maintenant faire un petit exercice d'environ dix minutes. Nous pratiquons les yeux ouverts et nous nous appuyons contre quelque chose. Nous le faisons de manière très détendue. Les yeux restent ouverts afin que vous puissiez regarder autour de vous dans la salle. Nous connaissons certaines personnes, d'autres non. Même pour celles que nous connaissons, nous nous trompons probablement complètement si nous essayons maintenant d'imaginer comment elles vivent la situation.

Regardez autour de vous, mais ne fixez personne. Vous pouvez simplement choisir quelqu'un et essayer de ressentir intérieurement comment il ou elle pourrait percevoir la situation à cet instant précis.

Chacun à son rythme, passez ensuite à une autre personne, choisissez peut-être quelqu'un dont vous pensez que le contraste avec votre propre expérience ou celle de la personne précédente pourrait être relativement important. ...

J'ajoute maintenant un aspect supplémentaire. Laissez l'amour s'écouler dans cette perception. Laissez s'écouler une compréhension aimante de la façon dont les autres pourraient vivre cette situation. ... C'est quelque chose d'aimant et de réconfortant, une force du cœur qui aide l'autre personne à éveiller son potentiel intérieur.

Si vous utilisez Zoom, vous pouvez regarder les images que vous voyez à l'écran, imaginer comment ils vivent la situation et y laisser couler beaucoup de chaleur, beaucoup de chaleur du cœur. ...

Maintenant, allons un peu plus loin et laissons cette chaleur du cœur circuler de manière totalement aléatoire, sans choisir personne en particulier. Elle circule simplement là où notre attention se pose. ...

Il est important de cultiver un peu cette conscience que ma vision de la situation est relativement insignifiante. Ce n'est qu'une possibilité parmi tant d'autres. ...

Vous sentez peut-être que la région du cœur, le centre de notre être, est stimulée, peut-être un peu réchauffée. Avant que cela ne devienne trop intense, vous pouvez simplement arrêter cet exercice et continuer à être présent avec ce cœur chaleureux, ce cœur ouvert, sans prendre position, sans vous positionner où que ce soit et sans essayer d'avoir une vue d'ensemble – c'est impossible. ...

Si vous souhaitez continuer à rayonner cet amour chaleureux, ce soutien chaleureux, laissez-vous faire. Nous n'avons pas besoin d'arrêter, mais nous n'avons pas non plus besoin de créer quelque chose artificiellement. ...

Si nous assouplissons notre point de vue personnel, il est utile de commencer par imaginer que l'amour provient de la nature même de l'esprit de tous les êtres vivants, et certainement pas de moi, de mon moi. Il

[53] Audio 8–04

provient de tous les êtres éveillés, de tous ceux qui ont le potentiel de s'éveiller, de sorte que l'amour et le soutien ne sont plus centrés sur moi, mais librement disponibles dans l'espace de la conscience. Nous pouvons nous mettre en condition pour le percevoir, l'accepter, le laisser entrer en nous. ...

Pour que tout cela soit encore plus naturel, abandonnez toutes les idées préconçues sur la façon dont cela devrait être ou dont nous aimerions que cela soit. Lorsque les maîtres essaient de décrire cela, ils disent parfois : « Asseyez-vous simplement en ayant confiance que toutes les qualités sont inhérentes à l'être tel qu'il est. Ouvrez simplement votre cœur à l'être tel qu'il est. ...

8.3 Questions et réponses[54]

Participant/e : *Quelle est la différence entre la sagesse et la conscience intemporelle ? Qu'ont-elles en commun, quelle est la différence ?*

Vous avez peut-être remarqué que dans le livre anglais, la traductrice a traduit *yeshe*, *jñāna* par « sagesse ». En tibétain, il existe deux termes : *sherab - prajñā (sanskrit) et yeshe - jñāna (sanskrit)*. Le mot *sherab* pour sagesse est le sixième Pāramitā.

Prajñāpāramitā est la connaissance suprême, la connaissance de la nature vide des choses, mais *prajñā* (sagesse) commence déjà par le développement d'une compréhension mondaine de la cause et de l'effet, ainsi que des différentes formes de connaissance, telles que le fonctionnement de l'esprit. Tout cela est déjà de la sagesse. Trungpa Rinpoché, dans sa formulation familière, allait jusqu'à dire que *prajñā* (sagesse) commence déjà par savoir comment se brosser les dents.

La sagesse a donc un spectre très large, allant des relations les plus simples aux plus subtiles, que nous appelons la « sagesse de l'éveil ». À l'extrémité de ce spectre, la forme la plus élevée de sagesse est la « conscience intemporelle ». Cette *prajñā libératrice*, qui réside dans la non-dualité, cette conscience, est alors appelée *jñāna*.

On prend la dernière syllabe de *prajñā* et on en fait la première syllabe de *jñāna*. Cela est inclus, cette conscience intemporelle fait partie de tout le spectre de la sagesse. Les Tibétains y sont également parvenus, car *ye-she*, ce *she* de *ye-she*, est le préfixe de *sherab*, que nous traduisons par sagesse. Le *ye-she* est cette conscience toujours présente, non liée au temps, la conscience intemporelle. La sagesse est le terme générique et la conscience intemporelle en est la forme la plus élevée.

Question *sur la guerre en Ukraine et le Tonglen*

Nous ne faisons pas immédiatement du Tonglen avec cette situation. Le Tonglen signifie que nous laissons vraiment entrer la souffrance et les difficultés, que nous les acceptons, que nous les intégrons en nous et que nous laissons le soutien circuler. C'est assez intense si nous le faisons de manière authentique et si nous nous y engageons vraiment. C'est pourquoi il faut y aller doucement au début ! Nous pouvons déjà nous exercer à accepter les différents points de vue sur une telle guerre, tels que nous les percevons. C'est très utile pour ne pas rester bloqué dans une seule vision des choses.

[54] Audio 8-05

8.4 Méditation guidée : élargir ses perspectives[55]

Je me demande maintenant par où commencer. Dois-je commencer par les insectes dans les champs qui ne sont pas labourés et qui profitent d'un printemps différent ? Ou par ceux qui sont brûlés ? Par les oiseaux qui ne savent plus où aller parce qu'ils ont perdu leurs nids ? ...

Dois-je me rendre dans les catacombes du chantier naval de Marioupol, auprès des milliers de personnes qui y sont enfermées ? Dois-je essayer de me mettre à la place des assiégeants qui ont encerclé le site pour que personne ne puisse s'échapper ? Est-ce que je me mets dans la peau d'une mère qui a déjà fui l'Ukraine et qui revient maintenant pour cuisiner pour les défenseurs ? Est-ce que je me mets dans la peau d'une mère dont le fils est assis dans un char et qui ne comprend toujours pas ce qui se passe, ce pour quoi il est réellement engagé ?

Le point de vue des pratiquants désespérés du Dharma à Kiev ? Où il y avait et où il y a toujours un centre du Dharma très important ? Qui sont profondément pacifistes. Qui ne veulent tuer personne. Et plus généralement, le point de vue de tous ceux qui savent que seul le pacifisme véritable est une solution dans ce monde, que toutes les armes doivent être détruites. C'est la seule chose qui pourrait aider. Et maintenant ? Fournir des armes ? Participer aux combats ? Comment est-ce possible ? Il est absurde de continuer à reculer sans savoir où aller. C'est très difficile.

Qu'en est-il du sentiment qui anime tous ces jeunes qui ont bien compris que dans ce monde, tout n'est que mensonge ? Ce désir profond des gens de vivre en paix, dans la fiabilité, d'être authentiques, de pouvoir croire aux mots, aux promesses...

Comment cela se traduit-il du point de vue des journalistes ? Que se passe-t-il actuellement dans les rédactions ? Que se passe-t-il dans les rédactions occidentales, dans les rédactions à Moscou, en Chine, quelle est leur vision du monde ? Comment cela se passe-t-il aux États-Unis, dans le cœur de ceux qui veulent dominer, qui perdent leur domination, dont la domination est menacée ?

En Chine, on observe les mêmes aspirations, sous une forme légèrement différente, présentées sous un autre jour. Qu'en est-il du peuple ? Qu'en est-il, par exemple, des Ouighoures ? Des personnes qui sont à nouveau exterminées, selon un schéma bien connu. Partout, il y a de la nostalgie, tous les aspects de ce conflit...

Comment est-ce quand les gens sont contraints de vivre comme des taupes ? Comment est-ce qu'on se sent ? Comment est-ce quand on sort de la maternelle, à quatre ou cinq ans, et qu'une roquette explose dans la rue ? Comment est-ce qu'on se sent quand on est impuissant, sans défense dans le saṃsāra ? ...

Comment cela pourrait-il être représenté du point de vue d'un écrivain, d'un historien dans cents ans ? Quelle vision est la bonne ? ...

La méditation Bodhicitta signifie que nous laissons notre esprit vagabonder *sans* exclure aucun point de vue, *sans* exclure aucune expérience de notre cœur. Ne pas exclure un être vivant signifie ne pas exclure *une expérience*, ne pas se fermer à l'expérience d'un être vivant. Car un être vivant est ce qu'il vit, ce qu'il ressent. S'ouvrir à cela. ...

Comment se sent un fabricant d'armes allemand qui espère ardemment que les anciens stocks soient enfin liquidés et que de nouveaux produits puissent être fabriqués ? ... Des sentiments mitigés ou des sentiments clairs ?

---

[55] Audio 8-06

Lorsque vous vous mettez à la place des autres, veillez toujours à garder votre cœur ouvert aux sentiments *mitigés*. Nous avons tendance à projeter facilement des sentiments clairs sur les autres, comme si nous savions clairement ce qu'ils ressentent. Mais ce n'est pas aussi simple. Certains peuvent occulter pendant un certain temps tout ce qu'ils ressentent d'autre : la peur de l'échec, la peur de perdre, d'être tantôt coupable, tantôt victime. ...

8.5 Enseignement[56]

Ce que je viens d'évoquer, c'est l'exercice du cœur. Je vous ai délibérément guidés rapidement à travers cet exercice. Si nous nous attardons plus longtemps, certains d'entre vous pourraient être submergés par l'émotion en raison de la conscience constante de la situation. Il est très difficile de s'engager de manière vraiment intense et prolongée dans l'une de ces expériences.

Vous devez le savoir. Vous devez avancer plus vite. Ne vous attardez pas trop longtemps. Certains ont déjà pleuré avec moi parce qu'ils étaient complètement dépassés. N'oubliez pas que presque tous ceux qui sont assis ici ont dans leur histoire familiale une transmission générationnelle de traumatismes de guerre, de traumatismes de persécution, d'abus. Cela peut soudainement se réactiver chez nous aussi. Soyez donc prudents.

La direction à prendre est claire. Il s'agit de toujours tout ressentir. Nous pouvons aussi nous mettre à la place de personnes vivant dans des contextes complètement différents. Comment se sentent les Rwandais lorsqu'ils voient tout le tapage médiatique autour de l'Ukraine ? À l'époque, presque personne ne s'est soucié d'eux. Comment se sentent les Géorgiens, les Tchétchènes, qui ont été pour ainsi dire envahis ? Comment se sentent les Syriens ou quelqu'un en Afrique du Sud qui a perdu toute sa famille dans les inondations ? Tout tourne autour de la guerre là-haut en Europe. Mais ici, en bas, personne n'aide.

C'est ce que je veux dire. Prenez tout ce que vous entendez, tout ce que vous voyez. Je n'ai besoin que de très peu d'informations. Mais comme mon cœur s'implique et s'attache à tout, cela reste très présent. Le Dharma dit que les six royaumes de l'existence sont présents en nous. Ils vivent en nous. Cela signifie que les enfers sont tout aussi présents que les royaumes célestes. Ils sont tous présents en nous. Bodhicitta signifie permettre à toutes ces différentes expériences d'être présentes en nous maintenant.

La faim dans le monde, les famines ont encore augmenté au cours des deux années de coronavirus. Des centaines de millions de personnes supplémentaires sont mortes de faim. Il n'y a pas besoin d'une autre guerre. C'est la guerre économique normale qui se déroule tout le temps. La guerre pour les droits sur l'eau, les prix de dumping des pays exportateurs qui sapent l'économie locale, etc. Il faut se mettre à la place des autres, se mettre à leur place, se mettre à leur place.

Lorsque nous ressentons cela, tout en nous aspire à trouver une solution. Et c'est précisément cela qui est à l'origine de nouvelles souffrances. Il n'y a pas *de* solution dans la realpolitik. Ce n'est qu'une manœuvre dans le Saṃsāra.

[56] Audio 8-07

8.6 Méditation guidée : élargir l'esprit[57]

Mais il existe une solution et je voudrais maintenant vous y inviter, après avoir tant suggéré et effleuré le sujet. La solution est ici, maintenant. Elle est ici, en ce moment même. Je vous invite à revenir, à sentir votre corps, qui est toujours assis au même endroit, à respirer —— Si des pensées de tout à l'heure reviennent, c'est précisément cette stabilité, cette absence de distraction dont vous avez besoin : soyez ici, sans distraction, encore et encore : sentez, entendez, voyez, sentez, goûtez et ne laissez pas votre esprit vagabonder. ——

Si vous avez besoin d'une grande concentration, essayez simplement de sentir votre pouls, fermez les yeux. Il est un peu plus difficile à sentir que la respiration. C'est exactement ce dont nous avons besoin en ce moment : une grande concentration. ... Vous sentez comme ça pulse ? —— Maintenant, affinez encore votre perception. Concentrez-vous sur vos mains et vos pieds. Sentez comme ça vibre – dans vos bras, dans vos jambes. Ça pulse et ça vibre —— Soyez très attentif jusqu'à ce que vous puissiez même sentir la vie dans vos oreilles. —— Puis laissez votre esprit s'élargir. Allez dans l'espace. Dans l'univers. Entre les galaxies... Tandis que nous ressentons notre corps de manière très subtile, il continue de battre, de vibrer, de vivre. Nous sommes en même temps très loin dans notre esprit. ——————

Merci beaucoup pour votre présence, pour votre amour, pour votre souplesse.

8.7 Enseignement[58]

Ceux qui veulent contrôler et manipuler les gens le font le plus habilement avec la peur. La deuxième meilleure méthode est le désir, la convoitise. La combinaison des deux s'est avérée très efficace. Si nous voulons changer quelque chose dans ce monde, il est important de nous libérer de la peur, du désir et de la convoitise. La peur, la colère, la rage et la haine vont naturellement de pair. Si nous voulons changer les choses, il est important de ne pas être manipulables.

Il est très important que nous suivions la voie de la libération, que nous ne nous enfermions pas dans des cases et que nous n'alimentions pas d'autres cases. Mahatma Gandhi en est un bon exemple. Mais c'était une autre époque. Il fallait néanmoins clairement faire preuve de cette intrépidité, surtout lorsqu'il a joué le rôle de médiateur entre les hindous et les musulmans et s'est placé au milieu. C'était encore plus risqué que le conflit avec les Anglais.

L'idée de base est très claire. Le pacifisme au sens d'un désarmement total partout est la seule solution possible. Si tant est qu'il y ait une solution. C'est évident. Il n'y a aucun doute là-dessus. Je doute cependant que le chemin pour y parvenir passe par le réarmement. Mais le désarmement à la fin de la guerre froide n'a probablement été possible que parce que tous les pays s'étaient armés au même niveau et avaient atteint les limites, le point de rupture des systèmes. On a alors commencé à désarmer, ou plutôt à ne plus continuer à s'armer, et aujourd'hui, on prend les derniers restes de ce qui est encore utilisable et on les jette dans une nouvelle guerre.

Peu importe comment nous en sommes arrivés là, je n'ai pas de solution politique. Mais il est tout à fait clair que tant que des êtres humains se donneront le droit de tuer d'autres êtres humains, cela continuera. On peut

---

[57] Audio 8-08

[58] Audio 8-09

certes connaître entre-temps des périodes un peu meilleures dans l'histoire mondiale, où il y a moins de guerres à certains endroits, mais en principe, cela n'a jamais cessé. L'Allemagne n'a jamais cessé de livrer des armes et a fourni des armes à des pays qui les ont utilisées pour tuer leur propre population. Nous devons simplement regarder cela en face.

Cela va à l'encontre de nos propres lois. Si nous respections au moins nos droits, nos lois, ce serait merveilleux. Si c'était le cas partout, si le droit international, y compris le droit de la guerre, était au moins respecté, si les droits de l'homme, ce sur quoi nous nous sommes déjà mis d'accord, étaient au moins respectés, alors nous aurions déjà fait un grand pas en avant. Si l'on cessait de se tromper soi-même et les autres, de se faire des illusions. Si seulement il n'y avait pas ce petit mot « si ».

Empruntons vraiment cette voie, car si nous ne le faisons pas, qui le fera ? Nous ne devons pas attendre les autres. Empruntons avec détermination la voie de la paix, la voie de la libération intérieure, et partout où nous le pouvons, exerçons une bonne influence pour atténuer un peu les excès du saṃsāra. Mais ne tombons pas non plus dans l'illusion que tout est possible maintenant. Tant que l'individu sera égocentrique, qu'il se considérera comme la personne la plus importante de la planète, tant que des groupes et des lobbies se considéreront comme les plus importants, que des nations se considéreront comme les plus importantes, que des groupes de nations se considéreront comme les plus importants.

C'est cette quête de domination, cette conviction d'être le plus important, que nous devons commencer à dissoudre dans nos cœurs. Alors peut-être pourrons-nous contribuer à ce qu'il y ait toujours de bonnes solutions à l'extérieur – de meilleures solutions. Beaucoup de choses positives ont déjà été réalisées, mais vous savez, les peuples et même toute la population de la planète, tout comme les individus, n'apprennent en réalité qu'à travers les crises, à travers des épreuves extrêmement difficiles. Le citoyen lambda ne change pas avant d'atteindre le burn-out, l'effondrement, la limite de ce qui est encore possible avec les anciens schémas.

Nous avons connu ces guerres mondiales qui ont effectivement eu un impact, mais elles tombent maintenant dans l'oubli et ne sont plus qu'un souvenir. Continuons donc à pratiquer la Bodhicitta avec le Mahāmudrā. Cela ne signifie pas que ce qui se passe actuellement est une illusion. Ce *n'*est *pas* une illusion, mais il est illusoire de penser qu'une perception quelconque de cette situation est la bonne, la seule qui ait de l'importance. Je ne sais pas si la perception des insectes dont le champ n'est pas labouré est la bonne. N'oubliez jamais : perspectives, changement de perspective.

Engageons-nous partout pour le droit à la paix, au respect, à la coexistence et à l'entraide. C'est la voie à suivre. J'espère que ce point – qui était illusoire dans la question sur l'Ukraine – est désormais clair. Rien de tout cela n'est une illusion, mais chaque perspective n'est qu'un instantané dans un processus. Rien de tout cela *n'*est juste.

8.8 Instruction[59]

Question : *Pourquoi Bouddha a-t-il enseigné les dhyânas, ces états de méditation profonde ?*

Bien sûr, nous ne savons pas quelles étaient réellement ses motivations. Mais ce que nous savons de sa vie, c'est qu'avant son illumination et avant ces six années de pratique ascétique, il a étudié auprès de deux maîtres qui étaient des maîtres du troisième et du quatrième dhyâna. Ces deux maîtres, qui étaient les maîtres les plus

[59] Audio 8-10

importants de l'Inde du Nord à l'époque, lui ont demandé de devenir leur successeur. Ils lui ont en quelque sorte confié la responsabilité de leurs disciples.

Mais Gautama a refusé et a dit : « Chaque fois que je reviens des dhyânas, je remarque qu'il y a un attachement subtil. Ce n'est pas encore la solution. Je suis désolé, je ne peux pas rester avec vous, je continue mon chemin. » Cinq pratiquants de la dernière Saṅgha de ce maître du quatrième dhyâna l'ont suivi et ont pratiqué avec lui pendant ces six années. Il était leur maître, connaissait ces dhyânas par cœur et les pratiquait également dans le cadre de l'ascèse.

La différence rapportée dans toutes les traditions bouddhistes est qu'il s'est rendu compte qu'il n'y avait pas eu de progrès significatifs au cours de toutes ces années d'ascèse extrême. Le besoin était, pour ainsi dire, d'affamer l'égocentrisme, de ne plus lui donner aucune nourriture, de ne plus répondre à aucune impulsion de l'égocentrisme.

Mais cela ne fonctionnait tout simplement pas. Il se souvient alors du moment où son père – Gautama devait avoir environ six ans – l'emmena à une cérémonie et lui dit : « Assieds-toi sous l'arbre – c'était un pommier rose – pendant que je fais la « cérémonie du premier labour » avant l'arrivée des pluies. C'était comme chez nous, le début du printemps.

Pendant que son père parcourait cérémonieusement le champ avec les bœufs, le garçon était assis sous l'arbre et est tombé dans un état totalement naturel. Il se souvient de cet état à l'âge de trente-cinq ans et dit : « Ce qui s'est passé à l'époque était plus détendu et plus naturel que tout ce que j'ai vécu dans les expériences du dhyâna. »

Il décide d'abandonner la pratique des dhyânas associée à l'ascèse, s'assoit à nouveau sous un arbre, qui est ensuite devenu célèbre sous le nom d'arbre de la Bodhi – un arbre de la famille des figuiers – et atteint l'illumination. Depuis lors, dans la tradition bouddhiste, cette différence entre les dhyânas, qui sont déjà très relaxants, et l'éveil proprement dit est un thème récurrent.

En Inde, avant Bouddha, aucun enseignant n'enseignait autre chose que les dhyânas comme moyen de libération. Ce que Bouddha a ensuite enseigné était quelque chose de complètement nouveau, où les dhyânas ne servaient qu'à clarifier l'esprit, à le rendre si clair qu'il était facile d'examiner la nature de l'être. Les dhyânas n'étaient plus une fin en soi, mais une méthode sur le chemin.

C'est ainsi qu'ils sont encore enseignés aujourd'hui. Certains enseignants bouddhistes recommandent vivement de faire l'expérience des quatre dhyânas et de les utiliser pour atteindre la connaissance. Il existe également une certaine confusion terminologique. Certains associent le processus de connaissance qui a lieu grâce aux dhyânas aux dhyânas eux-mêmes, et il devient alors impossible de les distinguer. Moi aussi, j'ai longtemps mis du temps à comprendre que le processus de connaissance avait lieu grâce à l'entrée dans les dhyânas, puis se poursuivait dans cet esprit beaucoup plus mobile. Il m'a fallu un certain temps pour le comprendre.

Cela préoccupe la tradition bouddhiste jusqu'à aujourd'hui. Ceux qui le peuvent sont invités à entrer dans les dhyânas, *non pas* pour y rester, mais pour utiliser le calme et la clarté qui en découlent afin d'examiner les expériences dans leur vraie nature. Il existe ensuite, pour ainsi dire, une version bouddhiste minimale, où la connaissance est possible même sans les dhyânas. Il faut un esprit calme, si clair et si serein que les mouvements individuels de l'esprit puissent être reconnus dans leur vraie nature.

C'est la condition minimale pour parvenir à une connaissance concluante. Cependant, il n'est pas nécessaire d'entrer dans les dhyânas pour reconnaître les mouvements individuels de l'esprit dans leur vraie nature. Il suffit d'avoir un esprit très clair et relativement calme, où tout ne se passe pas toujours en même temps, afin que les impulsions individuelles puissent être reconnues dans leur vraie nature.

8.9 Méditation guidée[60]

Je n'oriente plus notre pratique autant vers l'activation du cœur, mais plutôt vers l'être naturel. Après une pratique intense du cœur, il est toujours important de laisser respirer et de ne pas se surmener. Soyez simplement et voyez s'il est encore possible d'apporter davantage de sérénité, de détente. ———— Ramenez-vous dans le présent, dans cet intérêt pour ce qui est en train d'être. ———— Soyez pleinement présents et si vous avez besoin d'un soutien pour cela, prenez les signes de la vie là où vous découvrez votre propre vitalité. —— Lorsque nous ressentons ainsi la vie, nous nous connectons sans cesse à cette nature insaisissable de l'expérience, qui ne s'arrête à aucun moment. ———— Lorsque nous percevons la vie, les signes de la vitalité, dans leur vraie nature, notre attachement à eux se dissout... Ils sont perceptibles partout... vivants, en mouvement, impermanents, insaisissables...

Pour conclure cette matinée, chantons le mantra de Tara. Tara symbolise l'absence de peur. Tara n'a pas de courage, mais elle est libre de toute peur. C'est quelque chose de différent. Elle n'a pas besoin de courage. Elle comprend la nature des choses. Elle vit dans cette dimension au-delà de la vie et de la mort, où il n'y a ni naissance ni mort. Dans cette dimension intemporelle, libre de peur, libre de manque de conscience. Elle symbolise le fait de s'engager totalement dans le monde. Nous pouvons lui adresser nos moindres souhaits.

Une fois, j'ai fait une longue randonnée de plusieurs heures dans la Forêt-Noire avec un chien. Je n'avais pas pris de nourriture pour lui. J'ai adressé une prière à Tara. Tara s'occupe de tout, même si nous n'avons pas de nourriture pour chien. J'ai prié et, comme souvent, cela a fonctionné. J'ai trouvé une femme qui avait de la nourriture pour chien.

OṀ TARE TUTTARE TURE SVAHA

Pendant la récitation du mantra, nous imaginons que le son du mantra diffuse l'intrépidité, l'amour et la bienveillance de Tara dans tous les recoins, partout où cela est nécessaire.

8.10 Enseignement sur Tchenrézi et Tonglen[61]

OṀ MAṆI PADME HUṀ

Unissons-nous au refuge, à la Bodhicitta et au guru yoga avec le mantra « OṀ MAṆI PADME HUṀ ». Ces six syllabes du mantra OṀ MAṆI PADME HUṀ représentent les qualités éveillées de l'amour, de la compassion, de la joie et de l'équanimité, parfois aussi les six paramitas qui découlent de l'amour et de la compassion : la générosité, le comportement bienfaisant, la patience, l'endurance joyeuse, la stabilité méditative et la sagesse. Lorsque nous chantons ces six syllabes, nous nous connectons aux six domaines de l'existence. Il existe six listes de six correspondances avec les six syllabes.

Il s'agit de nous ouvrir à tout ressentir, de ne nous identifier à rien, de voir en tout la vraie nature, la nature vide, et d'apporter notre soutien aux êtres vivants qui sont prisonniers de l'attachement, de l'emprise, afin qu'ils s'éveillent à leurs qualités intrinsèques, les qualités inhérentes à leur esprit.

Chantons cela et entrons dans cette vaste résonance :

---

[60] Audio 8-11

[61] Audio 8-13 et 8-14

OṂ MAṆI PADME HUṂ

Om est la sagesse de tous les éveillés, le mantra universel utilisé dans toute la tradition indienne. *Om* est la connexion de ces voyelles avec la résonance de tout le corps et invite la sagesse de l'éveil.

Mani signifie joyau, le joyau qui exauce les souhaits de notre propre esprit.

Padme signifie « avec le lotus », le lotus représentant ici la Bodhicitta, l'esprit du cœur de l'éveil, la compassion sage et éveillée.

Hum représente l'activité, l'activité pour le bien de tous les êtres vivants.

Si nous traduisons cela en prière, nous pouvons dire : Om – que par la sagesse, la bénédiction de tous les éveillés – *Hum* – l'activité pour le bien de tous les êtres vivants se réalise, afin qu'ils réalisent, avec la motivation du lotus, la Bodhicitta, le joyau qui exauce les souhaits de leur propre esprit.

« Que, grâce à la bénédiction de tous les êtres éveillés, l'activité se réalise afin que tous les êtres vivants réalisent, grâce à la Bodhicitta, le joyau qui exauce tous les souhaits de leur propre esprit ».

Tchenrézi, derrière moi sur la thangka, incarne cette compassion éveillée. Lorsque nous regardons la thangka, nous nous voyons comme dans un miroir, c'est ainsi que nous sommes vraiment au plus profond de nous-mêmes.

Participant/e : *Comment le Tonglen et le Mahāmudrā vont-ils ensemble ?*

Je n'ai pas beaucoup parlé du Tonglen cette semaine et nous ne l'avons pas encore pratiqué ensemble. Le Tonglen se traduit simplement par « donner et recevoir ». C'est une forme de pratique de la compassion avec la respiration. Je voudrais vous l'expliquer de manière un peu plus subtile.

⁕ Méditation Tonglen ⁕

Tout d'abord, nous respirons très consciemment. Je sens l'inspiration, je sens l'expiration. Vous pouvez déjà le faire pendant que vous écoutez, si vous ne prenez pas de notes. Pendant que j'inspire – pendant que l'inspiration a lieu – je me mets dans un état de sensibilité maximale. Tout d'abord, comment vous sentez-vous dans cette pièce, comment vous sentez-vous avec moi, comment vous sentez-vous dans ce monde ?

En expirant, nous laissons tout s'écouler, nous ne retenons rien. Expirer, c'est donner pleinement, laisser s'écouler tout ce qui pourrait me faire du bien intérieurement, tout ce qui pourrait faire du bien à la situation qui m'entoure, nous laissons tout s'écouler. Nous faisons confiance aux forces naturelles de l'esprit. Cet amour, cette ouverture chaleureuse, ne se contente pas de ressentir, de percevoir, de vibrer, il sait aussi ce dont nous avons besoin. Chaque sensation, chaque inspiration, chaque vibration reçoit une réponse...

Nous pouvons peut-être le dire ainsi : au début de l'inspiration, il y a une question : comment ça va ? De quoi s'agit-il en ce moment ? Une grande réceptivité, une expérience, une intuition de ce dont il s'agit. Au moment où l'inspiration passe à l'expiration, tout se dissout, plus de fixation, on entre pleinement dans la réponse et on laisse couler ce qui pourrait être nécessaire...

À la fin de l'expiration, ressentez si cela arrive, comment cela arrive et ce dont vous avez besoin maintenant... L'esprit non entraîné ne peut pas le faire aussi vite que le souffle, c'est pourquoi nous prenons plus de temps. Nous inspirons plusieurs fois pour ressentir la situation. Nous nous concentrons sur l'inspiration, sans prêter attention à l'expiration. Vient ensuite la phase où nous nous concentrons davantage sur l'expiration, sur le fait de laisser aller, de soutenir.

Je vous invite maintenant à faire un exercice avec vous-mêmes. Nous allons prendre une partie de nous-mêmes qui a peur : peut-être à cause des événements récents, la peur de perdre quelqu'un dans notre relation, la confusion, la tristesse.

Ce n'est pas le présent, où tout va bien, ce n'est pas l'instant présent, où tout est en ordre. Non, je sais qu'il y a une partie de moi qui est facilement perturbée, qui s'énerve facilement ou qui devient anxieuse. Imaginez que cette partie de moi, de chacun de nous, est assise devant vous dans la même position que vous, mais qu'il s'agit en quelque sorte de votre moi chargé, souffrant – peut-être cette partie de nous qui se sent impuissante. Vous devez ressentir ce qui est juste pour vous. Vous devez vraiment choisir quelque chose qui soit absolument authentique, que vous connaissiez en vous, de préférence quelque chose qui ait été actif ces derniers jours. Cette autre partie de nous-mêmes s'installe devant nous et nous commençons à respirer... Nous commençons à ressentir ... et nous demandons à cette partie : « Que ressens-tu ? » Nous n'écoutons pas tant les mots qui viennent, mais plutôt le sentiment qui se dégage. Nous essayons de ressentir ce que cette autre partie de nous-mêmes peut ressentir, —— nous demandons peut-être encore : « Puis-je ressentir cela plus précisément ? Comment est-ce que cela se ressent-il exactement ? » —— Nous veillons à ressentir le mélange des sentiments. ——

Nous commençons déjà à laisser couler le soutien. Peut-être ressentons-nous encore une fois et demandons-nous : « De quoi as-tu besoin ? Qu'est-ce qui te ferait du bien ? » —— Et nous laissons s'écouler avec l'expiration exactement ce qui ferait du bien. —— Nous imaginons que cela s'écoule exactement ainsi, que cela peut être reçu, que cela arrive. Comment cela se fait-il que le soutien arrive et dissipe par exemple l'insécurité ? Comment cette chaleur du cœur, ce soutien sincère doit-il être pour pouvoir être reçu ? —— Nous ressentons sans cesse comment cela évolue et ce dont cela a besoin *maintenant*. —— Ce que nous laissons s'écouler vers notre autre moi s'adapte toujours à la nouvelle situation, telle qu'elle se présente à ce moment précis. Si une certaine confiance s'installe déjà, la nature de notre soutien change. —— Lorsque le deuil s'estompe, le soutien n'est plus le même qu'auparavant. —— Nous continuons et visualisons comment les qualités curatives s'éveillent et se manifestent de plus en plus chez notre interlocuteur, cette autre partie de nous-mêmes. —— Il ne faut peut-être plus qu'un soutien très doux. C'est comme si nous regardions un lotus s'épanouir. —— La partie qui respire ici devient comme le témoin d'une transformation, où les besoins de l'autre sont satisfaits, où le soutien va vraiment à la racine, là où il est nécessaire, où il peut être reçu et où le potentiel se déploie. —— Nous allons vraiment aussi loin – il s'agit ici d'un processus visualisé – jusqu'à ce que nous puissions voir une lumière intérieure apparaître dans la partie qui se trouve devant nous, jusqu'à ce qu'une véritable force émerge... jusqu'à ce que les derniers voiles émotionnels se lèvent... que la conscience soit libre et rayonnante. —— Puis cette lueur continue et la visualisation se dissout dans la lumière et fusionne avec nous. Cette lumière revient à la maison, là où nous sommes dans cette ouverture pratique, dans cette ouverture compatissante. —— Ensuite, nous n'imaginons plus rien et restons immobiles pendant un moment. ——————

Tonglen et Mahāmudrā

Ceci était un petit processus symbolique de Tonglen avec nous-mêmes. Dans la pratique avec nous-mêmes, il est possible de le faire simplement de manière intrapsychique et de se connecter intérieurement avec les parties de nous-mêmes qui ont des difficultés, tandis que l'autre partie s'en occupe. Au cours des dernières années, j'ai toutefois trouvé plus facile de simplement extérioriser cela. C'est une forme traditionnelle de pratiquer le Tonglen avec soi-même. Je voudrais maintenant vous expliquer en quoi cela relève du Mahāmudrā, car la plupart d'entre vous ne comprennent pas tout à fait que nous venons de pratiquer le Mahāmudrā. Vous pensez qu'il s'agit du Tonglen. Pourquoi est-ce du Mahāmudrā ?

Mahāmudrā est l'attitude fondamentale selon laquelle tout cela est possible. Il est possible de créer quelque chose de manière ad hoc, de travailler avec et tout le travail intérieur s'accompagne d'une attitude de non-saisie. Cette attitude de non-saisie est la plus forte à la fin de l'inspiration et à la fin de l'expiration.

Cela tient au fait que la plupart d'entre nous ont d'abord du mal à ressentir quelque chose, à éprouver quelque chose, sans saisir un peu. C'est pourquoi nous saisissons, nous nous concentrons un peu pendant que nous ressentons. Prenez par exemple l'une des scènes de réfugiés, l'une de ces nombreuses images, par exemple une femme en pleurs. Peu importe qu'il s'agisse d'une Russe, d'une Ukrainienne, d'une Serbe, où que ce soit dans le monde, elle a perdu ses proches.

Lorsque nous laissons cela entrer dans notre conscience, nous abandonnons immédiatement toute prise, nous abandonnons toute défense, nous nous abandonnons complètement. C'est cette acceptation dont nous avons toujours parlé, cette acceptation qui émerge dans la conscience. Dans le meilleur des cas, c'est déjà le non-attachement, tandis que nous permettons, cela accompagne tout le processus. Lorsque nous envoyons notre soutien – par exemple, lorsque nous envoyons de la chaleur à cette femme en pleurs, comme si nous la prenions dans nos bras et l'écoutions – également sans identification ni attachement, simplement un geste, une attitude intérieure qui coule et qui est très sensible –, nous sentons également si quelque chose d'autre est peut-être nécessaire. Peut-être ne veut-elle pas être touchée, peut-être a-t-elle besoin de tout autre chose. En réalité, elle a besoin de retrouver ses proches, nous le savons.

Nous travaillons sans aucune identification dans la perception de ce dont elle a besoin et sans aucune identification dans le don de ce dont elle pourrait avoir besoin. Tout cela relève déjà de l'attitude Mahāmudrā. Le point de départ est que nous savons que notre flux mental possède toutes les qualités nécessaires pour affronter tous les problèmes du monde. Toutes les qualités du Bouddha sont présentes. C'est le Mahāmudrā de base en nous, c'est la nature de Bouddha en nous. Chez la femme désespérée qui se trouve devant nous, le point de départ est également le Mahāmudrā de base.

Nous avons confiance qu'il existe une base d'éveil dans la personne qui se trouve devant nous – nous pouvons aussi prendre un homme, un enfant, un animal ou nous-mêmes (ne vous attardez pas sur l'exemple), un être complètement voilé, peut-être impuissant, désespéré, confus. Ce n'est pas encore visible, mais c'est ainsi que commence toute la pratique : le Mahāmudrā de base en nous, le Mahāmudrā de base dans l'autre.

Puis le chemin, la voie, se réalise. C'est le Mahāmudrā de la voie. C'est la dissolution des voiles. Nous ressentons de plus en plus finement ce qui est nécessaire pour que les voiles encore présents, l'attachement émotionnel, puissent se dissoudre. Nous apportons précisément ce soutien qui permet le lâcher-prise, la non-identification, et la pratique du Mahāmudrā de la compassion, l'unité de la compassion et de la sagesse, s'accomplit. Nous pouvons alors observer comment le fruit se développe progressivement, comment les qualités du Bouddha apparaissent. À partir de la base voilée, le fruit devient visible à travers le chemin, comme le lotus qui s'épanouit.

Nous pouvons observer intérieurement comment toutes les forces mentales se réveillent chez notre interlocuteur. Comment l'amour refait surface, comment la confiance renaît, comment la force se développe jusqu'à ce que cette personne commence à rayonner comme un Bouddha. Nous rayonnons naturellement aussi, car tout cela est le reflet de nous-mêmes. Nous ne travaillons qu'en apparence avec une autre personne.

Quand je regarde quelqu'un, je pense que je regarde cette personne. En réalité, je me regarde moi-même. En fait, tout ce que je perçois de la personne que je vois sont différents reflets de ma vision du monde.

Cela devient particulièrement évident lorsque je m'implique dans la souffrance d'autres personnes qui ne sont pas dans la pièce, tout n'est que pure imagination. Par exemple, si je travaillais maintenant avec ma mère, ma

mère serait une image dans mon esprit. Je ne travaille pas avec la mère réelle, qui dans mon cas est décédée depuis longtemps. Je travaille avec ce qui est actif dans ma mémoire, dans mon imagination. Ce processus, par lequel cette personne qui semble assise devant moi, avec laquelle je travaille, révèle sa nature de Bouddha et devient un être éveillé, a bien sûr quelque chose à voir avec ce processus intérieur chez le pratiquant. Tous deux suivent la voie du Mahāmudrā, avec un cœur et une sagesse activés.

Tout ce qui voile l'esprit n'a pas de substance. Ce sont des voiles temporaires. Notre cœur, notre cœur Bodhicitta, cherche le moyen de retrouver la force dans une situation aussi désespérée. Cela fonctionne.

J'ai été très impressionné par ce père qui est venu voir Guendune Rinpoché après avoir perdu sa femme et ses deux enfants dans un accident de voiture. Il était au volant et les trois autres sont morts. Un accident terrible, ce n'était même pas sa faute, mais il avait tout perdu. Il est arrivé complètement détruit émotionnellement. J'ai vu cet homme, en l'espace d'un quart d'heure, retrouver son amour, sa confiance, sa volonté de vivre, commencer à rire et être profondément touché intérieurement grâce à son échange avec Guendune Rinpoché. Des larmes de compassion coulaient sur les joues de Guendune Rinpoché, mais sans aucune identification. Cette résonance totale était tellement visible.

L'homme quitta la pièce après très peu de temps – cela ne prit pas plus d'un quart d'heure – et retrouva pour l'instant la joie de vivre. Nous ne savons pas exactement comment les choses ont évolué par la suite, mais cette transformation avait bel et bien eu lieu.

Il est potentiellement possible, et c'est cela le Mahāmudrā, de savoir que cette émotion forte – qu'elle soit concrètement provoquée par des déclencheurs extérieurs ou générée par des forces intérieures – peut se dissoudre à tout moment.

Le Tonglen est la pratique qui consiste à s'y abandonner, à le ressentir profondément, puis à faire le nécessaire, à permettre ce qui est nécessaire, à laisser couler, afin que cela puisse se produire. Nous actualisons le Mahāmudrā dans le processus du Tonglen. Ce n'est pas seulement parce que nous avons ici une sphère de lumière dans le cœur où tout ce que nous ressentons se dissout et où la réponse spontanée vient. En fait, ce non-attachement, cette non-saisie accompagne tout le processus. Le point de départ du processus est déjà que dans le Dharmadhatu – dans l'espace de toutes les possibilités, dans l'espace des phénomènes – tout peut s'élever, tout peut se manifester, tout peut se dissoudre et se dissoudra de toute façon. Les actions bénéfiques ont tout aussi peu de substance que les voiles, les actions non bénéfiques.

Cette conscience de l'immatérialité, tant de la souffrance que de la joie, accompagne tout le processus. Dans ce processus, nous allons au-delà de la souffrance et du bonheur conditionné. Nous entrons dans le bonheur le plus profond, qui rayonne de la personne elle-même et ne dépend pas de conditions extérieures. C'est cela le véritable Tonglen. C'est pourquoi le Tonglen est une pratique que nous pouvons exercer à tout moment et qui est un véritable chemin vers l'éveil.

Avez-vous vu comment cela s'articule ? Mahāmudrā de base, Mahāmudrā du chemin, Mahāmudrā du fruit. Point de départ : voilé – chemin : dévoiler, dévoiler – fruit : liberté. Cette attitude nous accompagne tout au long du chemin.

Méditons encore un peu en silence —— Si notre esprit se pose tout seul sur une situation, un souvenir, laissons-le simplement entrer dans cet état de connexion, de résonance, et reposons-nous dans la confiance que cela peut aussi se dissoudre. ——

*** Méditation silencieuse ***

8.11 Enseignement[62]

Dans la pratique du Tonglen, il y a une progression. Nous commençons par nous-mêmes, puis nous élargissons cela à la première personne pour laquelle nous éprouvons de la facilité, que nous aimons beaucoup, à qui nous souhaitons déjà sincèrement tout le bonheur possible, puis nous ajoutons d'autres personnes de ce type. Ensuite, nous prenons des personnes neutres. Puis nous commençons à faire le même processus avec des personnes qui nous posent des défis, et nous élargissons cela de plus en plus. Tout ce qui est difficile est particulièrement intéressant. Nous respirons profondément avec compassion, sagesse, amour, Mahāmudrā, Bodhicitta, jusqu'à ce que notre respiration consciente imprègne tout et résonne avec tout. C'est la direction que nous prenons.

Participant/e : *Une fois, tu as dit qu'on ne pouvait pas trop méditer, et une autre fois, tu as dit qu'on ne pouvait pas méditer trop peu, mais qu'on pouvait méditer trop longtemps.*

La pratique se fait 24 heures sur 24, jour et nuit, tout le temps. Quand j'ai dit « mieux vaut court que trop long », c'est-à-dire mieux vaut une respiration, je parlais de cette méditation intense où l'on a une intention ou alors quand l'on fait un travail sur le cœur, par exemple. Dans ce cas, nous nous accordons toujours une pause, une pause approfondie. Nous avons par exemple déjà fait une méditation de ce type ce matin, et nous en sommes déjà à la troisième. Si vous étiez vraiment concentrés, vous avez remarqué qu'il y a un moment où c'est trop pour le cœur, trop de concentration, trop d'attention, et c'est précisément pour cela qu'il vaut mieux faire des séances courtes et intenses, puis passer le reste de la journée dans un état de conscience détendue. Voilà la solution à l'énigme.

[62] Audio 8-17

8.12 Questions[63]

Participant/e : *De nombreuses voies et méthodes bouddhistes classiques ont été mentionnées, qui ne semblent pas efficaces, mais qui peuvent néanmoins être utiles sur le chemin. Comment pouvons-nous gérer cette prise de conscience ?*

Nous abandonnons à un moment donné les méthodes qui se situent encore dans le domaine dualiste, où nous pratiquons l'observation, le travail d'observateur, le soutien. Ce qui est réellement libérateur, c'est lorsque la compréhension de la véritable nature de l'être conduit à cette ouverture totale. Tout le reste n'est pas très bien présenté dans ce type de livre, car en fin de compte, cela ne libère pas.

Il ne s'agit toutefois pas de dévaloriser les autres méthodes, mais simplement de les replacer à leur juste place. Nous travaillons avec ces méthodes lorsque nous ne trouvons pas d'accès direct à la nature de l'esprit, lorsque nous ne pouvons pas développer cette vision directe, ce qui n'est en fait généralement pas le cas. Nous travaillons alors avec toutes les autres méthodes du Dharma, qui peuvent être ramenées à *un* dénominateur commun. Si vous y regardez de plus près, toutes les méthodes du Dharma ont un effet commun : elles réduisent l'égocentrisme. Elles réduisent l'attachement.

Qu'il s'agisse de la contemplation du corps humain précieux, de l'impermanence, du refuge, des prosternations, des pratiques de purification, de la méditation sur la respiration, sur les sensations corporelles sans s'identifier, etc. Partout, chaque méthode du Dharma, chaque prière, en fait chaque phrase, réduit l'attachement et en particulier l'importance du moi.

C'est commun à toutes les méthodes. C'est pourquoi ce sont des méthodes salutaires. Si nous les utilisons pendant un certain temps et que nous les utilisons ensemble, en tirant parti de leurs synergies, un champ bénéfique se crée progressivement. C'est ce que nous appelons les « mérites ». C'est cette force bénéfique. Ce qui est bénéfique, c'est toujours ce qui réduit la souffrance. Cela n'est possible que si cela réduit l'égocentrisme. Un champ bénéfique se crée. Nous devenons de plus en plus détendus, de moins en moins prisonniers de notre importance. Nous devenons plus légers, plus ouverts. Comme nous ne contrôlons plus autant, il est beaucoup plus facile de vivre un moment d'ouverture totale de l'esprit.

Hier, on m'a demandé comment cela s'était passé pour moi. Vous savez, je n'ai rien fait du tout. C'était un moment où je m'étais enfin oublié. Où j'étais enfin en train de ne rien faire. Je ne méditais pas. C'est exactement à ce moment-là que cela s'est produit. Bien sûr, cela était dû à tout le champ qui s'était créé grâce à la pratique continue. Mais c'était un lâcher-prise sans contrôle à la fin d'une expiration, c'est là que cela s'est produit. C'est là qu'on lâche généralement prise. C'est là que cela s'est produit. Personne ne peut s'en attribuer le mérite. Personne n'a bien médité ou quoi que ce soit d'autre. C'était simplement parce qu'il n'y avait enfin plus aucun contrôle.

Tout le reste, y compris ce que j'ai pratiqué avant et après, sert toujours à réduire le voile émotionnel. Tout cela se résume à « l'égocentrisme ». Qu'il s'agisse de la pratique du yidam, des prosternations, de la méditation sur la respiration, de la méditation sur une bougie, peu importe. Même l'étude authentique du Dharma, tout ne sert qu'à un seul but : créer de l'espace, se détendre, se laisser aller, ne plus autant contrôler. Alors, la vraie nature de l'être peut se révéler.

C'est l'interaction entre les différentes voies et méthodes bouddhistes. J'espère que cette réponse vous satisfait. Ce n'est pas difficile à comprendre.

[63] Audio 8-18

Chaque fois que nous ne pouvons pas voir la nature de l'esprit, que nous ne trouvons pas la non-dualité, nous utilisons les méthodes. Il n'y a alors aucune discussion. Nous ne laissons pas simplement l'esprit vagabonder dans nos schémas habituels. Cela ne mène à rien.

Participant/e : *La sagesse, la conscience, peuvent-elles aussi se manifester sous la forme d'un film bénéfique, dans lequel il y a toujours un retour à une orientation claire, par exemple la respiration ?*

Oui, c'est ainsi que l'on peut décrire la vie. Un film bénéfique, s'il est bien fait. Si c'est un bon film, c'est un film bénéfique et nous revenons toujours à la conscience. Mais si la question se rapporte à la méditation, il serait peut-être bon de revenir un peu plus souvent à la respiration, afin qu'il n'y ait pas des films entiers qui se déroulent, mais que nous revenions plus tôt – en restant un peu plus proches de la conscience, dans cette conscience détendue, la respiration, comme je viens de le décrire, dans l'ouverture – mais sans se laisser distraire.

Les films bénéfiques sont aussi une distraction. Nous devons simplement l'admettre. À moins qu'il ne s'agisse de films très conscients et très lucides, comme la méditation Tonglen tout à l'heure. Il s'agit là d'une création très consciente de quelque chose de bénéfique, dans laquelle des espaces intérieurs s'ouvrent et des qualités sont activées. Ce sont des films ou des visualisations très utiles et bénéfiques, où nous imaginons Tchenrézi, la lumière qui rayonne vers tous les êtres vivants. Ce sont aussi des films bénéfiques qui stimulent directement les qualités éveillées. C'est très utile, mais nous ne devrions pas y consacrer tout notre temps, car il faut aussi du temps pour lâcher prise complètement et ne rien faire.

Participant/e : *En quoi une vie simplement très détendue, sans saisir, diffère-t-elle d'un avant-goût de la nature de l'esprit ?*

Il y a là un petit mot qui rend les choses un peu difficiles. Tu écris : « une existence simplement détendue, sans saisir ». S'il n'y avait vraiment aucune saisie, il n'y aurait pas non plus de dualité. Cela ne serait alors pas différent de la nature de l'esprit. Si tu veux dire simplement être un peu détendu et s'accrocher de manière si subtile qu'on ne le remarque presque pas, alors c'est exactement cela la différence : cet accrochage subtil qui est là. Il s'agit alors simplement d'une existence très détendue sans beaucoup d'accrochage. La différence réside toujours dans le degré d'accrochage. Ce n'est que lorsqu'il n'y a pas d'accrochage que nous parlons d'une véritable reconnaissance de la nature de l'esprit.

8.13 Méditation guidée[64]

Nous laissons l'esprit complètement éveillé et ouvert. Même si vous êtes penché en arrière, nous sommes toujours au seuil du présent. —— Il y a quelque chose qui est encore plus utile que l'intérêt, c'est la joie. La joie est une forme d'intérêt qui a un effet incroyablement stabilisateur. Nous pouvons l'exprimer ainsi : se réjouir d'être conscient. Plus il y a moins de saisie dans la conscience, plus la joie augmente. Nous pouvons également la décrire comme une jouissance, une jouissance détendue de l'étendue et de la perméabilité de l'esprit, de la clarté et de la finesse de notre perception. ———— Puis il y a la joie de revenir à la conscience, à la simple présence, lorsque nous avons été distraits. La joie d'être à nouveau pleinement présent... Ceux qui méditent habilement utilisent cette joie comme soutien... C'est le quatrième maillon, le maillon central

[64] Audio 8-19

des sept maillons de l'éveil. ———— Revenir sans cesse à la joie... —— Ce faisant, nous découvrons que la joie n'est pas une chose ————————

Est-ce que cela vous procure encore de la joie d'être conscient ? —— Guendune disait toujours que lorsque cela ne procure plus de joie, il vaut mieux arrêter la méditation à temps afin de pouvoir à nouveau se réjouir la fois suivante. Remarquer quand la courbe cesse de monter, quand cela devient soudainement tendu...

En tant qu'animateur, il faut alors décider pour les autres : il est peut-être temps de faire une pause. C'est trop tôt pour certains et trop tard pour d'autres.

8.14 Questions et réponses sur la pratique du prāṇāyāma[65]

Avez-vous ressenti de la joie à l'idée de faire une pause ? Ceux qui l'ont ressentie : c'est déjà le plaisir d'être conscient. C'est la joie de la détente qui s'installe maintenant que je n'ai plus besoin de méditer. Si vous en êtes conscient, vous êtes déjà de retour. Vous voyez ? Ah, un petit changement... simplement parce que je ne me donne plus de tâche à accomplir. Je n'ai même pas besoin de m'asseoir droit. Je n'ai même pas besoin de faire semblant. Oui, c'est cool, non ? Ah, c'est comme ça que ça marche. Si je ne fais pas attention, vous allez recommencer à méditer. ...

Participant/e : *Quels exercices de prāṇāyāma et autres pratiques similaires favorisent la pratique quotidienne ? La respiration comme soutien, mot-clé « barlong ».*

Tous favorisent la pratique quotidienne, tout ce qui nous ouvre, nous détend et nous clarifie. Vous devez observer les effets. Un même exercice peut avoir un effet perturbateur ou bénéfique. Ce n'est pas l'exercice qui fait la différence, mais la manière dont nous le pratiquons.

Par exemple, la respiration vasculaire, qui consiste à retenir sa respiration, a fait ses preuves : inspirez profondément, retenez votre respiration pendant un court instant, puis expirez. Il ne faut pas le faire trop longtemps. Il existe aujourd'hui des professeurs de prāṇāyāma qui ne le font que très brièvement. Nous retenons notre respiration pendant 10 à 15 secondes, puis nous respirons à nouveau. Cela augmente naturellement l'état de présence de manière incroyable. Avec une respiration aussi détendue, nous pouvons également pratiquer la respiration du vase lors de l'expiration. [Fait la démonstration] Puis expirez. Cela ne m'a causé aucun stress. Cela crée un état de présence accru et nous relie totalement à l'être. Jusqu'ici, tout va bien.

Cependant, si cela sert à atteindre un objectif quelconque, cela peut être contre-productif. Si nous nous mettons soudainement à pratiquer les kriyas ou le Kapalabhati comme respiration purificatrice et pensons que nous devons purifier quelque chose qui ne se dissoudrait pas de lui-même, nous risquons alors de soutenir la croyance qu'il y a quelque chose à faire, que nous devons faire beaucoup pour obtenir un esprit clair. Cela devient alors contre-productif. C'est pourquoi la réponse n'est pas de savoir *quel* exercice nous faisons, mais *comment* nous le faisons – toujours de manière détendue.

Dans les exercices de pranayama en particulier, la vitalisation, l'énergisation de notre système est incroyablement belle à observer. C'est l'un des effets merveilleux. Il s'agit par exemple de l'utiliser lorsque nous commençons à nous sentir apathiques ou fatigués. C'est précisément à ce moment-là qu'une pratique un peu plus intense du prāṇāyāma réveille l'énergie vitale et est très bénéfique. Mais nous devons immédiatement arrêter

[65] Audio 8-20

lorsque nous remarquons que nous sommes dans une routine, que nous sommes contraints, que nous poursuivons des objectifs. Du point de vue du Mahāmudrā, nous dirions alors que cela renforce le « contrôle ».

8.15 Explication de la méditation Barlong[66]

Barlong était l'exercice préféré de Guendune Rinpoché. Il s'agit d'une présence détendue dans toute la cavité abdominale, tout en continuant à respirer normalement, mais en gardant consciemment l'espace dans le ventre et en ressentant toujours cette plénitude, cette détente, cette ampleur. L'attention est dans l'abdomen, pas dans la tête. La présence vient d'en bas, de notre « hara », du centre situé entre le nombril et le plancher pelvien. Entre les deux se trouve un centre énergétique.

Maintenir cette présence en position assise, en marchant et même en parlant est incroyablement bénéfique et peut être une pratique à adopter 24 heures sur 24. Elle est inoffensive, car elle ne permet pas vraiment de poursuivre des objectifs. Il ne s'agit pas d'une performance, mais simplement d'un déplacement de l'attention, en mettant l'accent sur l'ouverture et l'expansion de la paroi abdominale, au lieu d'y maintenir un contrôle, qui est aussi un signe de peur.

Élargissez votre abdomen, laissez-le pendre comme un ballon. Puis respirez. Ce qui caractérise cette respiration, c'est qu'il n'y a jamais d'expiration qui entraîne le ventre vers l'intérieur. Cela n'existe pas. Le ventre reste toujours détendu. Cela me relie à la plénitude de l'être, c'est aussi une présence accrue et cela conduit à une revitalisation très douce.

Il existe tellement d'exercices de prāṇāyāma que je ne peux pas tous les aborder ici, mais faites attention à votre posture, et si vous pratiquez vraiment pour le bien de tous les êtres vivants, avec Bodhicitta et non pour atteindre vos propres objectifs, alors vous êtes probablement sur la bonne voie.

C'était l'essentiel du Barlong. Vous vous souvenez peut-être que cela signifie « respirer comme un Bouddha ». Nous prenons ici principalement pour modèle les bouddhas chinois : un ventre bien rempli, un ventre large. À l'origine, il s'agissait de divinités chinoises de la richesse.

Les femmes devraient également s'habituer à laisser leur ventre un peu sortir. Il se passe alors quelque chose que nous pouvons très bien relier à ce que nous avons vu précédemment. Lorsque je me laisse aller, mon ventre devient très sensible, tout doux. Ce n'est pas un ventre tendu, c'est un ventre souple. Vous savez, comme un bébé repu, qui se détend en toute confiance et qui a le ventre plein. Lorsque je me détends ainsi en toute confiance, mon ventre devient le centre de ma résonance.

C'est comme si j'avais ici un tambour qui vibre, un espace de vibration. Il en résulte quelque chose comme la sensation de ressentir le monde à partir du ventre, de le percevoir à partir du ventre. Je vous encourage vivement à pratiquer la méditation en marchant ou en restant debout avec le barlong, avec ce ventre rond. C'est incroyable comme la marche et la station debout changent lorsque nous nous déplaçons avec cette présence ressentie dans le ventre.

Pour terminer, chantons encore une fois ensemble le mantra de Tara :

OṂ TARE TUTTARE TURE SVAHA

[66] Audio 8-21