

6<sup>ème</sup> retraite francophone, 2025

Introduction à la Pratique de Mahāmudrā

Transcription du premier enseignement sur

MAHĀMUDRĀ –  
DISSIPER LES TÉNÈBRES DE L'IGNORANCE

Titre tibétain : phyag rgya chen po ma rig mun sel

par le 9<sup>ème</sup> Karmapa Wangchuk Dordjé  
(1556 -1603)

Texte traduit depuis le tibétain par Johann Blain et  
adapté par Lama Tilmann Lhündrup – version du 12 mai 2026

7 jours de retraite avec  
Lama Tilmann Lhündrup

La Part-Dieu, Gruyère, Suisse,  
du 02 au 09 mai 2025

## Table des matières

<b>SOIR D'ARRIVEE.....</b>	<b>4</b>
<i>Introduction .....</i>	<i>4</i>
<i>Introduction à l'esprit de la retraite.....</i>	<i>6</i>
Méditation de l'ouverture des six sens.....	8
<b>JOUR 1 .....</b>	<b>10</b>
Méditation du matin .....	10
Enseignement sur la base, le chemin et le fruit .....	12
Méditation .....	20
Échange/questions-réponses .....	20
Le Mahāmudrā, la voie tantrique, méditation sur le refuge.....	30
Échanges après la méditation du refuge .....	34
<b>JOUR 2 .....</b>	<b>42</b>
Méditation du matin .....	42
Visualisation.....	43
Les 9 respirations.....	44
Enseignement sur la méditation du matin.....	45
Prise de refuge.....	47
Les quatre illimités .....	53
Méditation sur un objet visuel .....	56
Méditation sur un objet.....	59
Placement sur un objet.....	63
<b>JOUR 3 .....</b>	<b>69</b>
Méditation du matin : contemplation sur l'interdépendance.....	69
La posture en sept points : les points clés du corps pour la méditation .....	72
Effet des différentes postures sur l'esprit .....	78
Les points-clés de l'esprit .....	80
Exercice de respiration.....	82
Méditation de vision profonde.....	84
Vision profonde : Examen du calme (1) .....	84
Les quatre étapes de Ānāpānasati.....	85
Méditation .....	88
Échange sur la méditation.....	88
La vision profonde : Examen du calme (2).....	94
Méditation .....	97
Échange sur l'exercice.....	98

<b>JOUR 4</b> .....	<b>103</b>
Méditation du matin : Ānāpānasati Sutta.....	103
Introduction à Tara .....	105
Les quatre préliminaires communs.....	106
Le préliminaire sur l'impermanence et la mort : .....	106
Le préliminaire sur le précieux corps humain .....	111
Questions-réponses, échange au sujet de la mort .....	113
Instructions sur la méditation dans la nature .....	122
<b>JOUR 5</b> .....	<b>130</b>
Méditation du matin .....	130
Enseignement sur les quatre forces.....	131
Pratique de Vajrasattva .....	138
Pratique de Vajrasattva, suite .....	142
Méditation sur les six sens.....	149
Question-réponse .....	151
Les remèdes à la torpeur et à l'agitation .....	158
Petite méditation .....	159
Méditation .....	165
<b>JOUR 6</b> .....	<b>166</b>
Méditation du matin .....	166
Exercice des 9 respirations.....	167
La méditation sans support.....	168
Échange, question-réponse.....	169
Échange après la méditation à l'extérieur .....	171
Prière : La voie d'aspiration au Mahāmudrā du sens définitif .....	179
Commentaire.....	182
Placement sur la respiration, pratique et échange .....	183
Concernant la cérémonie de refuge.....	186
Placement de l'attention sur la respiration .....	186
Échange sur la pratique .....	191
<b>JOUR 7</b> .....	<b>199</b>
Méditation du matin : Tonglen.....	199
Les degrés du développement de la stabilité méditative .....	201

## SOIR D'ARRIVEE

### Introduction <sup>1</sup>

Je propose à nous tous une chance, une belle opportunité d'être dans notre propre énergie pendant toute une semaine. Vous vous êtes libérés pour une semaine et c'est plus que les quatre jours que nous avons jusqu'à maintenant. Cela demande plus d'efforts de tous les côtés, mais ça offre un espace. Ce ne sera plus aussi dense.

On a la possibilité d'aller dans la nature, donc de méditer dehors. Je vous donne des instructions, je vous rappelle des instructions et on peut aller dehors, se chercher un endroit. Ça dépend du temps. Aujourd'hui, c'était une journée idéale pour cela. Nous verrons jour après jour.

Et cela me donne très envie de faire ainsi, parce que le Mahāmudrā, qui est le thème principal de nos stages depuis un moment, s'est toujours pratiqué dans la nature. Comme toute transmission bouddhiste, c'était une transmission de personnes qui vivaient dans la nature.

Lorsque nous regardons le Tibet, il y avait des transmissions données dans les monastères, et il y avait également les yogis et les yoginīs qui eux pratiquaient le Dzogchen et le Mahāmudrā dans les grottes, avec des pratiques tantriques aussi et ils faisaient partie de la nature.

Ils n'étaient pas seulement proches de la nature, mais faisaient partie de la nature dans leur absorption profonde et parfois en se promenant, etc... Nous allons découvrir tout cela avec le temps.

Je me sens très inspiré de vous montrer à des moments comment méditer dans la nature. Il y a des petites choses à apprendre. Ce lieu est un environnement bien pour cela, parce qu'il y a un parc derrière, vous l'avez vu, qui est déjà nature, mais encore très protégé. Nous pouvons aller plus loin, nous pouvons regarder et à des moments, monter un peu sur la montagne, etc.

Pour ce stage, nous pourrions gaspiller beaucoup d'énergie en parlant trop. Mais si nous ne parlons pas du tout, il n'y a pas de groupe, il n'y a pas de communauté qui se forme.

Il y a une affinité, oui, on se sent bien d'avoir médité ensemble, mais si on ne se parle pas du tout, seulement le jour d'arrivée et le jour du départ, il n'y a pas une Sangha, une communauté qui se forme. Il faut trouver un bon milieu. Un bon milieu, c'est de parler quand c'est nécessaire, et de se taire quand on n'a rien à dire.

Parce que, je vous ai déjà raconté les autres fois, le Bouddha n'a jamais parlé du noble silence. Ça n'existe pas. Ça n'existe pas dans les textes. C'est la parole noble, il en a bien parlé et la « tchatche » n'en fait pas partie. Les paroles inutiles, on essaie de les laisser aller, mais bien sûr on rigole ensemble.

Là aussi, il faut trouver un chemin de comment faire la connexion sans aller dans des paroles inutiles, insensées, qui font juste passer le temps, et qui font, en fait, que notre esprit ne se tourne pas vers l'essentiel. Parce que la plupart de nous oublie de regarder à l'intérieur quand ils se tournent vers l'extérieur pour échanger. Nous oublions un peu – vous le savez des stages préalables, – de regarder la nature de la pensée, la nature de l'esprit et nous ne sommes pas tellement connectés avec la profondeur de notre motivation, etc.

J'aimerais donc amener plus de silence, et de mon avis, cela fait trop de parler durant les trois repas. J'aimerais réduire et que le petit-déjeuner et le soir se passent en silence, et que l'on parle seulement dans la pause de midi pour un échange, pour faire une petite promenade, ce serait vraiment bien de faire comme ça.

---

<sup>1</sup> Audio 0-1 00 :11 :32

Mais ce n'est pas un silence le restant de la journée, ce n'est pas un silence où on doit baisser les yeux comme si on ne se voyait pas. C'est un silence communicatif, un silence solidaire, un silence où on peut s'embrasser aussi. Ce n'est pas sortir du contact complètement ; nous avons besoin de pouvoir nous dire : « Est-ce que tu peux me passer le sel ? » C'est simple quoi. Si vous êtes dans une chambre, vous allez être en silence, mais si vous n'êtes de pouvoir ouvrir ou fermer la fenêtre, vous n'attendez pas, vous le demandez.

Aussi cette simplicité dans notre démarche, cette simplicité que vous connaissez, c'est que chacun va ressentir quand c'est le bon moment. Vous pouvez toujours prendre quelqu'un, demander « Est-ce qu'on fait une promenade ? » et vous pouvez échanger, et il n'y a pas de problème avec cela, parce que vous en ressentez le besoin, vous ressentez que c'est le moment où vous aimeriez échanger, et à ce moment c'est une parole qui a du sens, c'est une parole qui crée un lien. Donc sentez-vous libre de gérer votre silence mais au cours de cette semaine de retraite, à l'exception du repas de midi et la pause jusqu'à ce qu'on reprenne, j'aimerais essayer avec vous tous de respecter le silence. Ce qui était très difficile à réaliser lors des retraites à Landguet Ried avec les stages autour et tout le monde qui venait nous parler ; avec tout cela nous n'avions pas pu le faire.

Et aussi, vous savez à Beatenberg, j'ai pu faire des stages strictement en silence, mais là aussi, il a été difficile qu'une Sangha, une communauté se forme. Donc regardons un peu si nous trouvons avec le temps, ce qui convient. Et cette proposition que je vous fais, je l'ai déjà faite dans plein de retraites, ça marche assez bien.

Je verrai avec nous, avec notre groupe, si ça marche aussi bien pour nous. Il y a des personnes qui veulent passer toute la retraite en silence. Est-ce que je peux vous demander de lever la main ? Vous deux, nous allons vous respecter complètement. Nous n'allons pas vous adresser la parole. Si possible, nous allons juste vous laisser.

Et si d'autres veulent faire un jour, ou un deuxième jour en silence, ou faire toute la semaine, vous nous dites le matin, ou le soir, vous nous dites quand ça commence, que ça va être pour un tel laps de temps, et nous allons faire la même pratique de respect. D'ailleurs, je vais passer une semaine en silence. (Rires) Bon, raté pour cette fois-ci.

J'espère me rappeler de vous demander entre-temps, après deux ou trois jours, comment ça va, et s'il faut changer quelque chose. Est-ce que là, maintenant, quelqu'un se sent mal à l'aise avec cette proposition ? Nous pouvons créer une exception, si jamais, par exemple, si nous faisons un cercle de pardon ; bien sûr à ce moment, nous parlons, pas de problème.

C'est annoncé, c'est un cercle de partage où l'on parle, bien sûr. Il y a des moments comme cela. Il y a aussi les questions-réponses, dans l'enseignement. Il y a des moments où nous échangeons tout le temps, pendant l'enseignement.

Ce soir, c'est le soir de notre arrivée, et il y en a qui sont venus depuis Paris, Aix-en-Provence, depuis l'Allemagne, le nord de l'Allemagne, il y a des longs trajets pour quelques-uns, il y en a qui sont en route depuis deux jours, alors on peut être un peu fatigué, c'est la transition n'est-ce pas ?

Et je vous fais maintenant un petit rappel des choses déjà partagées dans les stages auparavant, mais ça fera du bien à tout le monde, et aussi à ceux et celles qui n'étaient pas présents.

Nous sommes sur un voyage ensemble, pourrait-on dire ; il y a un groupe qui a commencé à se former, nous nous connaissons maintenant entre nous, et pour la plupart, nous nous sommes vus plusieurs fois dans ces stages.

## Introduction à l'esprit de la retraite<sup>2</sup>

Cette pratique de l'essentiel inclut des réflexions de notre part, de notre côté, sur ce qui est vraiment essentiel dans notre vie.

Qu'est-ce qui me porte ? Qu'est-ce qui m'inspire dans cette vie ? Qu'est-ce qui est vraiment l'aspect le plus important que je n'aimerais pas rater dans cette vie avant de sortir de ce corps ? Quelles sont les qualités que j'aimerais réaliser avant que je quitte ce corps ? Nous pensons à l'amour, mais nous pouvons aussi penser à la simplicité. Quelquefois, nous nous donnons une direction comme : « Oui, j'aimerais réaliser ce qu'est la vie et la mort ». Nous pouvons parler comme ça. Qu'est-ce qui nous tient vraiment à cœur ?

La formule proposée par la tradition bouddhiste, c'est un mot qui s'appelle éveil. Un mot très grand, très profond. Qu'est-ce que ça veut dire l'éveil pour moi ? Avoir toujours cette réflexion au début de la journée, au début de la pratique, on appelle cela le refuge. Le refuge, du point de vue essentiel, c'est la direction que j'aimerais donner à ma vie. Ça c'est mon refuge, c'est vers cela que je me dirige.

Je me dirige vers cette dimension éveillée dont j'ai conscience qu'elle est en moi. Elle est à l'extérieur, on pourrait dire qu'elle se manifeste à l'extérieur grâce à des exemples inspirants. J'en ai mis quelques symboles là autour des fleurs.

Moi, je regarde le Bouddha. Cela pourrait être le Bouddha Śākyamuni. Là, en face de toi c'est le Bouddha de médecine et de l'autre côté c'est Tara je crois.

Il s'agit d'images, de statues qui représentent des qualités. Alors quelles sont les qualités dans lesquelles je trouve mon inspiration ? Ça c'est absolument essentiel. On ne peut pas pratiquer le Mahāmudrā sans avoir le refuge au cœur, sans avoir une direction très claire.

Quand vous regardez autour de vous, vous regardez vos amis, votre famille et pour la plupart cela n'est pas clair. Cela n'est pas clair vers où la vie se dirige. C'est comme si la vie devait nous dire quel est son sens, mais la vie ne nous dira jamais quel est le sens de la vie. C'est nous qui donnons du sens à la vie. C'est autrement.

Le sens donné à sa vie, c'est cela que nous appelons refuge. Et vous connaissez : « Bouddha Dharma, Sangha ». C'est une formule qui dit oui, le but c'est de devenir Bouddha, c'est-à-dire Bodhi, l'éveil complet.

Ok, mais qu'est-ce que cela veut dire ? Nous avons déjà passé pas mal de temps là-dessus, mais nous allons chaque fois refaire ça, nous allons chaque fois à nouveau contempler, tiens alors pourquoi est-ce que je suis là cette semaine ? Qu'est-ce qui m'attire ici ? Qu'est-ce qui pour toute ma vie est le plus important ? Et nous réfléchissons.

Premier joyau de refuge : Bouddha. Deuxième joyau de refuge : Dharma. Qu'est-ce que c'était ça encore ? Dharma, c'est une compréhension qui libère. Une compréhension de quoi ? Où est-ce que je trouve cette libération ? Libération des entraves, libération des idées fausses, de quoi en fait est-ce que j'aimerais être libre ? Vous vous rappelez des émotions, des afflictions, nous en avons bien parlé, être libre, devenir libre de ce qui ferme notre cœur, de ce qui fait que je reste dans mes peurs, dans mes besoins souvent pas comblés. Se libérer, s'éveiller veut dire que nous nous libérons de tout ce qui ferme le cœur-esprit et nous nous éveillons à toutes les qualités en nous.

Vous vous rappelez, c'est la définition du mot Sangyé en tibétain pour Bouddha. Purifier tout ce qui nous empêche d'être libre et s'éveiller, épanouir toutes les qualités inhérentes : Bouddha, Dharma et puis Sangha.

Sangha, c'est le reflet de notre besoin d'avoir du soutien dans cette vie. Un être humain, déjà depuis, même avant sa naissance, ne peut pas vivre seul. Après la naissance, il est très dépendant, plus dépendant encore que la plupart des animaux.

---

<sup>2</sup> Audio 0-2 00 :55 :42

Nous avons besoin de beaucoup de soutien. Sur le chemin spirituel, nous avons besoin de beaucoup de soutien. Ces amis spirituels qui nous offrent du soutien, on les appelle la Sangha.

Il y a la Sangha des éveillés, la Sangha de ceux qui connaissent le chemin, et il y a la Sangha des pratiquants, de ceux qui pratiquent ensemble. Il y a également la maha-sangha. Est-ce que j'ai déjà mentionné ce terme parmi vous ? Maha-sangha, ce sont tous les êtres vivants. C'est notre grande Sangha. Maha veut dire grand, parce qu'en fait, nous sommes des amis spirituels les uns pour les autres. Tout le temps.

Maha-sangha, cela veut dire amener tous les êtres sur le chemin et d'être enseignés, d'être inspirés par tous, sans exception. Il y a la Sangha des pratiquants, par exemple ici dans la salle et ailleurs dans le monde, partout il y a des Saṅghas, des pratiquants, qui sont décidés de suivre une voie d'éveil. Il y a également la Sangha comme joyau de refuge, ce sont ceux et celles qui connaissent déjà le chemin, qui sont, nous pourrions dire, une base sûre sur laquelle nous pouvons nous appuyer.

Ce sont des guides, des guides de montagne, des guides qui connaissent le chemin. D'ailleurs notre chemin et les montagnes, ce sont souvent les montagnes russes, n'est-ce pas ? Il faut bien se connaître. Il y a des hauts et des bas, et avec le temps, nous nous en sortons mieux. Nous nous en sortons beaucoup mieux, nous ne sommes plus autant dans les réactions émotionnelles comme auparavant. Nous avons un peu plus d'espace, un peu plus de chaleur dans le cœur.

Cette chaleur dans le cœur, c'est une amitié. L'essentiel de la Sangha, c'est en fait amitié. Devenir Sangha nous-mêmes, c'est devenir amis avec tous ceux que nous rencontrons. Être prêts à manifester cette amitié, et si cette amitié est souhaitée, elle est reçue.

Cette amitié dans le cœur, cet esprit de Sangha, nous l'appelons aussi bodhicitta, un autre terme essentiel. Nous avons bien regardé dans les années passées que la bodhicitta, c'est-à-dire cette « readiness » en anglais, c'est d'être prêts à s'offrir en amitié à tous ceux que l'on rencontre. Cette disposition du cœur à dire : « oui, si nécessaire, si besoin, je suis là, je suis prêt à m'ouvrir et à m'offrir à la situation qui demande du soutien ».

Nous appelons ça la bodhicitta relative, l'esprit d'éveil. Bodhi veut dire éveil et citta veut dire cœur-esprit.

Cette bodhicitta est partout dans le Mahāmudrā. Le Mahāmudrā c'est l'enseignement sur la nature de l'esprit et l'enseignement de comment pratiquer la bodhicitta sans être épuisé, sans jamais avoir un burn-out. Comment faire, comment être là dans l'amour et la compassion sans s'épuiser, sans encore créer d'autres tendances comme : « Moi le grand sauveur du monde ».

Le Mahāmudrā c'est l'enseignement sur comment travailler avec l'esprit pour entrer dans cette grande libération, ce grand éveil. Cet enseignement nous donne tout ce dont nous avons besoin pour sortir des approches de bodhicitta pas très habiles. Donc, on va devenir plus habile avec plus de Mahāmudrā, avec plus d'ouverture, moins de saisie, plus de naturel, il n'y a pas besoin d'être quelqu'un.

Avec cette compréhension profonde de la nature de l'être nous comprenons aussi que l'autre, qui semble avoir besoin d'aide, est déjà éveillé dans son potentiel. Et maintenant, toute l'aide, c'est comment libérer le potentiel, non pas amener quelque chose, mais comment enlever ce qui empêche la personne d'être heureuse, d'être libre, d'être Bouddha, d'être éveillé. C'est cela le Mahāmudrā.

Le Mahāmudrā, en fait, c'est l'enseignement sur comment faire avec la bodhicitta, comment vivre, vie après vie, le temps que ça durera, dans l'amour, dans la compassion, dans la résonance et l'activité éveillée. Et vous vous rappelez, depuis la dernière fois, tout le Mahāmudrā se dirige vers l'activité, n'est-ce pas ? Les trois mots clés du Mahāmudrā, c'était : vue, méditation, action, n'est-ce pas ?

En fait, j'ai intégré ton (celui d'une participante) schéma dans le texte que je vais vous donner demain. Il est dedans, et tu as bien mis vue, méditation, action.

Nous commençons avec une compréhension. Méditation, cela veut dire nous appliquons, nous mettons en pratique. Et tout cela sert à entrer dans le monde, à se manifester dans le monde avec une activité de bodhisattvi ou de bodhisattva. En sanskrit, pour la plupart des termes, les « i » à la fin, c'est féminin et le « a » à la fin, c'est masculin.

Nous allons, pendant ce stage, commencer avec un texte que vous avez reçu. Le titre est tibétain. Le titre français, c'est « Dissipez les ténèbres de l'ignorance ». Johann a choisi encore le terme « Ignorance », mais en fait, vous savez, c'est un manque de conscience. L'ignorance n'est pas seulement un manque de savoir, mais un manque d'être pleinement conscient de ce qui est. D'ailleurs, il vous salue tous. On a juste échangé de longs messages. Il est tout content que sa traduction soit utilisée et c'est la première fois qu'elle va être utilisée.

Nous allons passer par ce texte du 9e Karmapa, Wangchuk Dorje, qui nous a laissé trois textes sur le Mahāmudrā dont un plus petit, plus court encore que celui-ci. Celui-ci, c'est la version moyenne. Il existe un grand texte qui s'appelle l'Océan du sens ultime, qui est très détaillé. Et pour nous, je pensais que le texte moyen, qui est quand même court, cela nous convient comme prochaine étape. Après le texte tout court du troisième Karmapa, la prière du Mahāmudrā, que nous avons regardé l'année dernière, maintenant, on amplifie un peu, on va un peu plus large.

Et là-dedans, le Karmapa parle surtout des expériences méditatives et il donne quelques pistes pour les bases, mais les bases du Dharma, les premières années de la pratique ne sont pas décrites en détail. Il faut donc que je donne, à des moments, plus d'explications. Quand nous allons ensuite dans le chapitre sur Samatha et Vipassana, le calme mental et la compréhension intuitive, la vision claire, le Karmapa choisit dans ce texte de ne pas citer d'autres auteurs, d'autres maîtres Mahāmudrā, donc il s'agit d'un texte sans citation.

L'autre texte, l'Océan du sens ultime, est plein de citations d'autres maîtres, mais dans le texte que nous allons étudier, le Karmapa parle assez directement de l'expérience. Ce n'est pas un texte érudit, mais un texte qui parle aux pratiquants. Je trouve ça très intéressant pour nous, car nous allons directement à l'essentiel et je peux toujours ajouter des citations si on en a besoin.

Les citations dans les autres textes servent aussi à documenter, on pourrait dire, à prouver que le contenu de ce qu'un auteur écrit n'est pas inventé parce qu'il y a assez de citations, assez d'autres auteurs qui disent la même chose. Si quelqu'un a envie de lire, il existe la traduction anglaise de ce texte plus élaborée. Ceux parmi vous qui connaissent l'anglais, vous pouvez aller dans la version extensive. Et moi je vais faire la version moyenne avec vous.

En Allemagne, lorsque j'ai enseigné ce texte en public, cela m'a pris cinq fois quatre ou cinq jours. Je pense que nous aurons besoin de trois ans, trois fois sept jours, ou plus. De toute façon, je crois que, ici même, je vais aller plus lentement, parce que nous allons profiter de ce lieu pour méditer beaucoup, pour aller dans la nature. Nous ne sommes pas pressés.

Dans les années passées, je vous ai déjà tout donné pour ce qui est l'essentiel, et maintenant nous sommes juste en train d'affiner. Nous pouvons prendre notre temps, nous faisons des rappels de l'essentiel, nous affinons, et je regarde votre méditation. On va parler aussi de ce que vous vivez dans la méditation, pour donner des pistes sur comment surmonter les obstacles.

Cela, c'était donc un peu pour vous faire entrer un peu dans l'esprit de ce stage qui aura donc une suite. Ce ne sera pas un stage justement cette année-là, mais cela va s'enchaîner avec les années suivantes.

## **Méditation de l'ouverture des six sens**

Et maintenant nous allons méditer, n'est-ce pas ?

Alors, très bien, première petite méditation ensemble. Je suis désolé si ma voix baisse, mais en mode méditatif, c'est difficile de parler fort.

Déjà, comme vous le faites, trouvez une posture dans laquelle vous êtes confortable, si possible, sans douleur, et que vous n'avez pas besoin de bouger pendant disons vingt minutes. Vérifiez si les jambes sont bien, si votre dos est bien.

Tournez un peu la tête pour voir s'il y a des tensions dans la nuque qui pourraient encore se détendre. Et prenez une posture qui vous permet d'être droit, mais souple. La souplesse dans la hanche, souplesse dans la colonne vertébrale, c'est une souplesse qui ne se voit pas tellement de l'extérieur, mais nous ressentons de l'intérieur que notre tête est en balance, est en équilibre sur la colonne vertébrale.



C'est un équilibre vivant, toujours en train de s'adapter, toujours en train de bouger un tout petit peu. Regardez la position des mains, si ça vous convient. Quand nous souhaitons se concentrer, parfois c'est mieux de les mettre ensemble, dans le giron. À d'autres moments, quand nous voyons que l'esprit aimerait mieux se détendre de cette manière, nous posons les mains sur les genoux.

Nous ressentons dans ce corps les sensations de l'inspire et de l'expire. Et nous pouvons leur donner notre attention. Suivre les sensations de l'inspire, suivre les sensations de l'expire. Donc suivons le souffle avec une légèreté. Nous prenons conscience de notre fatigue en nous adaptant aux besoins de la situation sans nous forcer.

Il s'agit plutôt juste d'arriver. Ressentir notre présence dans ce lieu, ensemble, avec les autres. Sur cette terre, où beaucoup de gens ont déjà vécu, pratiqué, prié, bien ressentir le corps, entendre les bruits internes et extérieurs. Peut-être vous entendez votre propre souffle, d'autres sons. Et voir, légèrement ouvrir les yeux, voir que nous sommes dans ce lieu. C'est pareil comme pour les autres sens, voir sans saisir, entendre sans saisir, sentir le corps sans saisir, rester fluide, rester fluide aussi dans la pensée, dans la conscience qui remarque les pensées. Remarquez les humeurs, l'état d'âme, tout en restant dans la fluidité.

Peut-être qu'il y a des odeurs, encore une saveur du repas. Tous les sens sont ouverts avec la même attitude de non saisie.

Un petit rappel avant la fin, faisons un peu le tour des six sens, remarquez ce qui se passe dans le corps, comment se sent le corps, l'ouïe, la vue, l'odorat, les saveurs, l'activité mentale et notre être en profondeur. ...

Chant de dédicace ...

Il est neuf heures, seulement neuf heures mais peut-être ressentez-vous une certaine fatigue. Nous passons maintenant dans le silence et il se peut que vous n'ayez pas encore sommeil. Vous pouvez continuer là où vous êtes, assis sur votre lit ou ici même, vous êtes toujours le bienvenu dans cette salle pour continuer la pratique. Continuez pour le moment avec la méditation de l'ouverture des six sens.

C'était la méditation de l'ouverture des six sens, vous avez dû la reconnaître. Nous l'avons déjà pratiquée. Là où vous êtes maintenant, vous pouvez continuer à vous ouvrir.

C'est bien d'arriver sur le lieu, maintenant, c'est la chose principale. Vraiment sentir le corps dans ce lieu, les différents bruits, voir, sentir, goûter et voir comment notre intérieur réagit. Nous pouvons observer comment il est, observer ce que nous avons encore amené avec nous, ce qui peut un peu s'en aller : C'était peut-être beaucoup de travail, je ne sais pas, beaucoup de rencontres, peut-être un peu de stress. Nous pouvons faire de l'espace, ressentir plus à l'intérieur ce qui nous tient à cœur, nous lie avec notre motivation profonde.

Si vous avez un peu un esprit un peu agité, vous pouvez prendre votre "tag book", comment est-ce qu'on dit, votre journal, vous pouvez écrire un peu dedans, vous pouvez mettre un peu les pensées sur papier et vous libérez de cette manière. Mais pendant cette retraite, nous ne toucherons pas aux ordinateurs et nous éviterons les communications non nécessaires sur les portables. Je sais que quelques-uns parmi vous ont des parents à la maison donc il faut être au courant s'ils vont bien ou d'autres personnes malades. Oui, c'est nécessaire, mais pour le reste, vacances.

C'est des vacances que nous avons souhaitées mais des vacances quand ça arrive, un peu difficiles à vivre parce que du coup c'est le grand vide. Quoi faire, je n'ai pas encore sommeil, encore une heure, quoi faire avec mon esprit ? Mais rien, rien. Laissez l'esprit se détendre, s'ouvrir tout en étant conscient jusqu'à ce que le sommeil arrive. Donc évitez le bavardage dans la chambre, de toute façon on vous entend de l'autre côté.

Et toujours une bonne idée, faites une petite promenade. Si jamais vous ne savez pas quoi faire, allez dans la nature, mettez-vous un peu quelque chose de chaud et allez même dans la nuit, il n'y a rien de

dangereux ici. Donc restez un peu dehors et puis quand le sommeil vient, vous êtes prêts. Donc nous gardons le silence si possible jusqu'à demain à midi.

Dans les retrouvailles demain matin, ce sont aussi des bisous silencieux, nous nous embrassons peut-être ou nous nous faisons coucou, mais nous rentrons ici en silence à six heures et demie.

Je vais donner quelques instructions. La première partie de la méditation dure une petite demi-heure puis nous faisons une petite pause pour changer de position. La deuxième méditation dure une demi-heure, suivie de quelques instructions puis nous méditons à nouveau.

Si nous voyons qu'il fait beau temps, il se peut que la deuxième partie de la méditation se fasse à dehors. Amenez quelque chose qui permettra, si vous voyez que c'est le beau temps, de vous installer peut-être dehors sur la terrasse. Vous pouvez toujours rester dedans, vous n'êtes pas obligé de sortir.

Vous n'êtes jamais obligés d'aller dehors, c'est juste une possibilité. A demain !

## JOUR 1

### Méditation du matin<sup>3</sup>

C'est la version courte des prières que nos maîtres récitent toujours dans le contexte des enseignements, des pratiques, de la transmission de Mahāmudrā. La plupart d'entre vous, vous les connaissez déjà.

Commençons en prenant conscience de notre corps, des sensations physiques, en remerciant le fait d'avoir ce corps, même s'il fait mal, même s'il peut être encore un peu fatigué. C'est grâce à cette existence physique dans ce corps que nous sommes capables de rester dans ce lieu ; recevoir, partager et pratiquer des enseignements ; recevoir un dharma, recevoir un enseignement qui aide à comprendre, développer une compréhension de ce qui libère. C'est grâce à cette existence humaine dans ce corps que toutes les conditions se réunissent pour pouvoir cheminer vers une liberté toujours plus grande et finalement vers l'éveil de toutes ces qualités inhérentes. Dans ce corps précieux, reste ou dort ou existe la possibilité de devenir complètement libre.

Grâce à ce corps cette existence est assez stable pour pouvoir être sur place, pratiquer et grâce à ce corps aussi cette existence combine des éléments de bonheur et de souffrance. Pas seulement de la souffrance heureusement, pas seulement dans des défis mais aussi suffisamment d'ouverture de cœur et d'esprit et des moments de repos pour ressentir du bonheur. C'est un rappel de cette première pensée qui tourne l'esprit vers le dharma en nous rappelant que beaucoup d'autres sur cette planète n'ont pas cette opportunité.

Ils ont un corps physique, humain mais pas les autres possibilités de recevoir l'enseignement, de pouvoir le pratiquer en liberté. Et même à côté de nous il y en a avec les mêmes conditions que nous mais sans cette quête intérieure et sans la confiance, sans cette confiance dans ce qu'ils entendent de ces transmissions de sagesse et de compassion, sans avoir la confiance dans leur propre esprit, leur propre possibilité de prendre ce chemin. Donc finissons cette contemplation sur la nature humaine, sur notre existence humaine si précieuse avec un souhait que les conditions pour pouvoir pratiquer librement dans la confiance se répandent toujours plus. Qu'il y ait toujours plus d'êtres qui bénéficient de cette condition excellente.

Et pour nous-mêmes commençons notre méditation avec une profonde gratitude pour tout ce qui est possible maintenant. Avec ces quelques rappels, pratiquons chacun à notre rythme l'ouverture de six sens expliqués hier.

---

<sup>3</sup> Audio 1-1 00 :54 :27

Nous commençons par le corps, la pleine conscience des sensations physiques. Et puis les autres sens jusqu'à arriver dans la pleine conscience de notre état émotionnel, notre état mental, sans jugement, en toute ouverture. . .

Gong.

Et puis avec tous les six sens ouverts, remarquons à quel point tout change.

Le changement subtil de tout notre vécu, sans exception, partout se trouve le changement : depuis le début de la session jusqu'à maintenant et ainsi de suite. Développons une conscience aiguë de ce changement continu.

Avec une acceptation profonde de ce changement que l'on appelle aussi la vie. La vie c'est le changement. Et ne pas lutter contre et accepter, ça réduit déjà la tension en nous.

Et ce sera d'autant plus facile si en même temps il y a une confiance dans ce qu'on appelle peut-être la profondeur de notre être, la nature de l'être. Il y a une dimension en nous qui ne change pas. Les changements sont dans le vécu comme des vagues, des courants dans la qualité de l'expérience.

Cette dimension spacieuse, lucide, avec la capacité de voir, de ressentir. Cette lucidité fondamentale, elle est toujours là.

Une petite pause pour faire des étirements, changer de place.

Et maintenant je vais vous montrer un petit exercice de pranayama très connu dans la tradition tibétaine. C'est le nettoyage du souffle. On fait neuf respirations.

Trois respirations par la narine droite, trois respirations par la narine gauche, et trois respirations par les deux narines. Et ça stimule un petit peu notre corps énergétique. Ce qui convient s'il y a un peu de torpeur dans la salle, un peu de torpeur dans notre esprit.

Je vais essayer de vous montrer ça en expliquant en même temps. C'est bien d'avoir une posture droite, comme ça. C'est bien de nettoyer un peu le nez avant.

On commence avec les deux mains sur le genou le pouce appuie un peu sur la base de l'annulaire, les mains sont fermées. Et puis en inspirant par les 2 narines on ouvre la main gauche qui glisse le long du côté gauche, on étend le bras latéralement, on remet le pouce sur la racine de l'annulaire et on vient fermer la narine gauche avec l'index. Expirer par la narine droite en ouvrant la main droite. Inspirer par les 2 narines, la main droite se referme. Presser l'index sur la narine gauche, expirer par la narine droite . . . et une 3ème fois. On ramène la main gauche sur le genou.

Puis on fait la même chose de l'autre côté.

Ensuite les 2 mains sur les genoux, inspirer par les 2 narines, expirer par les 2 narines en étendant les mains. 3x.

Ensuite mettre les 2 dos de poignets pouce contre l'annulaire dans les plis de l'aîne, bras tendus. Après avoir inspiré, garder le souffle sans respirer quelque temps, pas trop long puis expirer en étendant les bras et les mains. 3X

Puis on continue la méditation comme avant

Dédions avec le mantra de Tara.

Nous avons une demi-heure maintenant avant le petit déjeuner. Et cette demi-heure est dédiée à la pratique physique. Vous pouvez faire du yoga, vous pouvez faire une promenade, aller dans la nature un peu, bouger le corps.

### **Enseignement sur la base, le chemin et le fruit <sup>4</sup>**

Ce schéma, le chemin du Mahāmoudrā avec la base et le fruit, je le prendrai comme base d'enseignement maintenant, pour vous faire un rappel des points essentiels enseignés précédemment, dans le dernier stage, mais aussi dans d'autres stages. Ça va nous servir comme guide avec la prière, qui part de tout cela, ça va nous servir comme guide pour ce stage et les stages ensuite, les retraites, vous pouvez pratiquer avec cela à la maison. Et il me semble, sans une petite explication, ce n'est peut-être pas aussi évident de comprendre ce schéma. Donc je commence avec la base, la base du Mahāmoudrā.

Regardez-en bas à gauche, la base c'est notre nature inhérente, notre nature de Bouddha, qui est en nous depuis toujours. On n'a rien besoin de faire pour qu'elle soit là. On pourrait dire que ce n'est pas même notre héritage, c'est comment est fait l'esprit, nous avons tout cela en nous. Donc ce qu'on appelle la base, c'est ce qui est en nous avant de même commencer un chemin spirituel, c'est la base qui est la cause pour l'éveil futur. La base est voilée maintenant, mais dès que notre esprit s'ouvre, on voit qu'il est spacieux, on voit qu'il est dynamique, et du fait d'être complètement détendu, il est libre de toutes saisies égoïstes. Il n'y a pas d'entrave là-dedans, parce qu'on parle de l'esprit de base, là, comment il est sans peur, quand il n'y a pas de peur, quand il n'y a pas de crainte, quand il n'y a pas d'envie d'autre chose, juste quand l'esprit repose en lui-même. Cet esprit, il est totalement sain, il est totalement bien, il est naturellement en résonance, une autre qualité de cet esprit de base, de ce qu'on appelle l'esprit Bouddha, on pourrait l'appeler aussi l'esprit Christ, on peut l'appeler l'esprit Tao, on peut lui donner des noms différents, mais on parle de partout dans le monde de ce qui est découvert quand tout s'ouvre. C'est pour ça que la base est aussi le fruit.

Alessandra a bien mis les deux ensembles, ou sur le vieux tchat c'était indiqué, qu'en fait le fruit du chemin, c'est dévoiler la base. Le point de départ, c'est la base en nous, un esprit formidable qui exauce tous les souhaits, une fois qu'il est dévoilé. Et le chemin consiste à dévoiler cette nature de base.

Si nous regardons en haut du schéma, le chemin du Mahāmoudrā, c'est la pratique de dévoilement portée et nourrie par la confiance, certitude que donnent la vue, la méditation et l'action. Nous sommes sur le chemin, on se rencontre ici pour pratiquer le chemin, pour partager le chemin. Moi je suis un pratiquant sur le chemin, vous êtes des pratiquants et pratiquantes sur le chemin, on partage.

Je prétends avoir quelques pas d'avance, mais parfois oui, parfois non. Donc quand je m'assois ici, c'est bien, il y a une bénédiction qui me porte, il y a les mots qui courent, mais autrement je peux avoir mes émotions, j'ai mon travail à faire et je le fais depuis quelques années. Ça c'est l'expérience vécue du chemin.

Le chemin est donc de s'occuper de la base, de tout faire pour que ce qui est notre nature inhérente, innée, pour qu'elle sorte, pour qu'elle se montre, pour qu'elle se manifeste. Point très important du Mahāmoudrā, on n'est pas en train de fabriquer quelque chose. On n'est pas en train de fabriquer un éveil ou des samādhis spécifiques, spéciaux, qui dépendent des conditions.

Nous sommes en train de défaire ce qui empêche la nature compatissante, tout ouverte, lumineuse de notre esprit de base de se manifester. Donc notre chemin consiste à défaire des habitudes qui empêchent d'être ce que nous sommes véritablement. C'est pour ça que le mot clé c'est une pratique de dévoilement.

---

<sup>4</sup> Audio 1-2 00 :50 :05

Enlever les voiles ! On parle de deux types de voiles. Vous vous rappelez des deux types de voiles ? Émotionnels et cognitifs. Les voiles émotionnels, c'est tout ce qui est facilement reconnu comme attachement et aversion. Il y inclut l'orgueil, ce qui est une forme d'attachement, d'identification. Il y inclut la jalousie : une forme de désir et d'aversion en même temps. Et bien d'autres formes de kleśa, des états mentaux qui nous empêchent de vivre librement. Aussi appelées les afflictions, nos handicaps émotionnels.

Donc dévoiler les voiles émotionnels, c'est notre première grande tâche. On appelle ça tout simplement travailler avec les émotions.

Mais il faut savoir, ça ne veut pas dire qu'il y a un problème avec la joie, l'amour, avec la gratitude, avec la tristesse. Ce ne sont pas des états d'âme qui voilent. Dans la tristesse il n'y a rien qui voile, c'est très vivant. C'est là où on se sent pleinement en contact avec son amour et avec sa gratitude. Mais il se mêle normalement d'autres émotions à la tristesse, des identifications, une lutte contre l'impermanence, une aversion avec ce que la vie me fait. Et ça, ce sont les voiles dans la tristesse. La tristesse en elle c'est juste une vague forte. Elle n'est nulle part dans les commentaires bouddhistes, elle n'est jamais listée comme une affliction. Ce n'est pas un kleśa, ce n'est pas quelque chose dont il faut se libérer. La tristesse, c'est juste l'autre côté de la joie. C'est la même sensibilité du cœur.

Mais, quand il y a des peurs qui se greffent dessus, des envies, des besoins, satisfaits ou non satisfaits, alors la tristesse devient peut-être carrément une dépression. Comme une joie, quand il y a le désir qui se greffe dessus, ou l'orgueil qui se greffe dessus, le désir n'est plus pur, la joie n'est plus pure. La joie n'est plus pure et peut être comprise comme si c'était une affliction émotionnelle. La joie en elle-même ouvre le cœur.

Et la tristesse pure, elle ouvre le cœur. C'est une vague comme ça, un ressenti profond. Et j'ai vu des êtres éveillés ressentir de la tristesse. Tristesse pure. Avec des petites larmes qui coulaient des yeux de Guendune Rinpoché quand il entendait, par exemple qu'un grave accident était arrivé où les trois quarts d'une famille étaient morts. Une situation comme ça le touchait vraiment par la perte des personnes, c'est ce qui crée un trou dans notre vie, mais ce n'était pas une affliction. Tout de suite après, l'esprit peut s'ouvrir à nouveau pour une joie, le sens d'humour n'est pas perdu, il y a une légèreté qui reste. La lourdeur dans la tristesse, ça c'est une affliction. Mais ressentir, là il n'y a aucun problème.

Donc vous pourriez voir avec chaque émotion, si elle est vraiment cause de souffrance ou pas. Et ça fera la différence entre un état mental bénéfique, qui conduit à plus d'ouverture, et qui est inhérent à la vie ou un état passager, qui doit être purifié, et qui n'aurait jamais eu lieu dans un esprit éveillé. Se libérer des afflictions veut dire avoir un esprit libre des voiles émotionnels.

Et, comme tu avais bien dit, il y a aussi les voiles que l'on appelle les voiles cognitives.

Dans ces voiles cognitifs, les voiles qui empêchent de voir clairement ce qu'il y a, ça fait partie de l'ignorance. Ça aussi, on appelle une émotion qui encombre l'esprit. Mais dans ce manque de conscience, dans ce non-savoir, il y a beaucoup de tendances habituelles qui empêchent de voir clairement, sans qu'on en ait la moindre conscience de leur présence.

Ça fait la différence avec les afflictions émotionnelles habituelles. Celles-ci, on les ressent, on ressent bien la fermeture de notre cœur-esprit. On ressent ça, c'est facile à cerner.

Mais ce qu'on appelle les voiles de la connaissance ou les voiles cognitifs, on n'en a pas conscience. Quand elles sont actives, comme maintenant, j'ai l'impression que « moi », j'écoute « l'enseignement ». Cette division entre moi, l'enseignement et l'enseignant, ça c'est un voile cognitif. Cela, c'est une séparation dans le fait d'entendre et de partager une situation qui crée une distance. C'est l'activité observatrice, cette activité de créer un sujet séparé des objets de perception. Et donc cela, c'est tellement ancré en nous, tellement normal qu'on ne le remarque pas.

Et ça prend quelque temps dans la méditation avant de remarquer que chaque fois qu'il y a plus d'activité d'observation, il y a plus de tension dans notre esprit. Et quand il y a moins de cette observation, il y a en fait moins de peur, moins de besoin de contrôler, moins de dukkha, moins de stress. Donc nous travaillons là-dessus.

Le Mahāmoudrā travaille surtout sur les voiles de la connaissance, les voiles cognitifs, et en plus il y a plein d'enseignements pour travailler avec les émotions. Avec les années on va les répéter encore et encore. C'est pour ça, le mot pratique de dévoilement, c'est très juste comme définition du chemin.

Et là, cette pratique elle est portée et nourrie par la confiance. Mot-clé dans tous les enseignements du Bouddha. Śraddhā en sanskrit – le Bouddha parle, dans le Canon Pāli et aussi dans les différents textes du Mahayana, souvent de la confiance.

Alors, pour les petits érudits parmi vous, vous vous rappelez des trois formes de confiance ? Vous vous rappelez un peu ? Ça vous dit quelque chose ? Allez-y ! Quelles sont vos propositions ? Les trois formes de confiance.

*Participant : Bouddha, Dharma, Sangha*

C'est beau, mais ce sont les objets de confiance, ce n'est pas ça. Trois qualités de confiance.

*Participant : Aspiration ?*

Oui, aspiration c'est une...

*Participant : Dévotion ?*

Oui, dévotion pourrait faire partie de la première. La première c'est une **inspiration**. D'être inspiré ! Comme ça ! Par exemple, il se peut qu'une personne qui n'a jamais lu du dharma, ouvre un texte du dharma, et tombe sur un passage... et ça touche tellement.

Ou on rencontre une personne qui émane les qualités du dharma, on est inspiré. C'est comme une vague de bénédiction qui est là, notre esprit s'ouvre, notre cœur s'ouvre, et ensuite vient l'aspiration. L'envie d'aller dans cette direction.

D'abord l'inspiration, c'est-à-dire être profondément touché, notre esprit s'ouvre, et puis on se lance, on se donne une direction vers, vers ce dont on a confiance. On pourrait prendre ici, par exemple, confiance dans l'éveil, dans ce dont parlent les enseignements de Mahāmoudrā, ou de Dzogchen, ou de Vipassana, et se dire, waouh, ça c'est la direction à prendre.

Après il y a l'expérience qui se fait, ça va commencer avec la troisième forme de confiance.

Grâce au fait de poursuivre ce chemin et faire des expériences personnelles, il y a de plus en plus de certitude qui s'installe. Ça c'est une confiance qu'on appelle **certitude**, donc une confiance de confirmation, une confiance expérientielle qui mène finalement vers une certitude totale.

Mais par des milliers d'expériences personnelles, une certitude telle, que même si on avait un Bouddha en face de nous qui dirait le contraire, on ne se laissera pas déstabiliser, influencer. On sait, c'est le savoir, ça c'est la troisième forme de confiance. Donc, en fait, comme je vous ai décrit, c'est un développement, n'est-ce pas ? Ça commence toujours avec une inspiration, du fait d'être touché, il y a soit le contact avec une personne, le contact avec un texte, avec une Sangha, avec une atmosphère, notre cœur dit, oui, je veux aller vers là, deuxième forme. Puis, cette aspiration entraîne une pratique.

La deuxième, c'est une **confiance motivée**. Aspiration entraîne **motivation**. La motivation, elle se traduit en pratique.

S'il n'y a pas de pratique, s'il n'y a pas d'application, la confiance n'est pas assez forte, elle reste juste une pensée. Mais avec cette application, c'est là où le/la pratiquant/e devient indépendant/e. Il ou elle peut maintenant dépendre de ses propres expériences.

Et ces expériences, d'abord, sont encore des expériences dualistes, c'est-à-dire avec un sujet-objet, mais avec la pratique, avec le lâcher-prise, avec plus de bénédiction et d'ouverture, il y aura l'expérience de cette dimension indicible, cette dimension non-duelle. Et c'est là où on touche pour la première fois la base, la base des voiles. Les moments d'éveil, c'est en fait la base qui se manifeste, qui se manifeste librement, de manière non-duelle, sans observateur.

Juste être, être ce qui est, sans voir. Et ce sont les moments où on parle d'une expérience, ou plutôt réalisation non-duelle. Ce qui donne cette conviction, cette confiance qu'on appelle une certitude.

C'est là où pour la première fois on a touché le cœur du Dharma, ce qui est véritablement le Dharma. On appelle ça le Dharmakāya ou le Dharmadhātu. Dhātu, ça veut dire la dimension de la nature véritable, Dharmakāya, kāya ça veut dire corps, ça veut dire corps et ici ça veut dire stabilité, cette dimension complètement fiable de notre être. Donc ce sont des termes qui ont évolué, qui ont leur propre histoire.

On touche au Dharma, ce qui donne une certitude sur ce qui est le Dharma. Et à partir de ce moment, tout le reste du chemin dévoile encore et encore la base. Donc le fruit se manifeste de plus en plus.

Et le fruit, c'est d'être complètement éveillé, c'est-à-dire 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, on est toujours dans cette ouverture, sans rien qui empêche. Et maintenant, ce qui nous intéresse, c'est le centre de ce schéma. On veut savoir comment parcourir le chemin.

D'accord ? Je crois, j'espère que vous êtes là pour ça. Parce que c'est ça qu'on va partager maintenant. Le chemin consiste à pratiquer la vue, la méditation et l'action.

Et les points clés de la vue, c'est de recevoir une instruction qui pointe vers la nature de l'esprit. En anglais, on appelle ça « pointing out instructions ». Des instructions qui pointent la nature de l'esprit. On pourrait dire des instructions qui indiquent le chemin. Les instructions indicatrices qui, en fait, nous montrent notre possibilité. On n'en avait pas conscience. On nous montre la possibilité de nous éveiller sans fabriquer quelque chose.

Donc, on nous montre à quel point notre esprit est ouvert, lucide, créatif, en résonance, compatissant. On nous parle de ça. Et pendant l'enseignement, il y a déjà quelques premiers aperçus. Quelques premiers moments où on est touchés, encore plus qu'avant. Et il y a une intuition qui se lève. Oui, c'est ça.

Et peut-être, quand vous l'avez entendu la première fois, vous avez pensé, « Ah oui, finalement, quelqu'un l'a dit. Finalement, quelqu'un l'a exprimé ce que j'ai toujours ressenti. »

Je savais quelque part que c'était possible. Que nous ne sommes pas des pêcheurs, des pêcheresses. Nous sommes en profondeur des êtres complètement sains, complètement sains, même avec un T à la fin. C'est complètement pur.

Et la vue nous indique aussi les entraves. Pas seulement ce qu'il y a à découvrir, mais aussi ce qui empêche la découverte actuelle. Donc on parle de différentes formes de saisie. On parle de différentes formes d'identification avec un moi semblable, avec mes émotions, mes pensées, mon corps, ma famille, mes proches, etc.

Toujours le « moi » et le « mien » qui indiquent une identification. Et on nous montre à quel point ça crée un stress. Et que c'est ce stress-là qui empêche l'ouverture de l'esprit.

Et en décrivant ce stress, on nous montre qu'il y a un stress dans les situations désagréables du fait de notre aversion. Il y a un stress dans les situations agréables du fait de notre attachement. Il y a un stress même dans les situations neutres comme le samādhi profond du fait de ne pas pouvoir lâcher, de vouloir contrôler. D'avoir peur de ce qui va être quand il n'y a plus « moi ». L'absence d'un « moi » qui contrôle.

Donc, on nous indique les trois formes de souffrance. Les trois aspects de dukkha.

Ça fait partie de l'enseignement sur la vue. Pas seulement parler de ce qui est à découvrir : la nature pure. Notre être. Mais aussi ce qui empêche qu'elle se manifeste pleinement. Grâce au fait de recevoir ces enseignements sur la vue, on comprend ce qu'il y a à pratiquer.

Nous l'avons déjà entendu dans le passé, nous allons passer chaque fois par-là, nous comprenons qu'en fait, il n'y a rien à fabriquer.

Mais ces voiles, ces tendances habituelles, sont tenaces. Donc, c'est bien d'avoir des méthodes pour pouvoir travailler d'une manière à diminuer l'impact de ces tendances habituelles et ensuite les défaire complètement. Ça aide quand, par la détente toute simple, on n'arrive pas à la clarté car l'esprit s'échappe dans des distractions et s'échappe dans l'opacité mentale.

Ce sont les deux grandes difficultés dans la méditation. Et là, il y a des méthodes pour nous aider à calmer l'agitation et voir, découvrir la lucidité aussi dans la torpeur, dans l'opacité mentale.

Donc, nous sommes déjà dans la méditation avec ces instructions. Deuxième point du chemin. Vous vous rappelez ce qui est en fait la signification de base de ce qu'on traduit avec méditation ? Vous vous rappelez un peu ? Ce qui veut dire bhāvanā en sanskrit. Se familiariser, ou s'habituer, ça c'est le sens clé de ce qu'on appelle méditation, ce qui est un mot latin qu'on utilise, mais qui ne véhicule pas exactement le même sens. Donc, méditation c'est se familiariser avec l'état naturel. Ça c'est notre travail.

Et donc la méditation ce n'est pas seulement sur le coussin ou sur une chaise. Se familiariser avec comment c'est, c'est dans toutes les situations. Il n'y a aucune situation qui ne se prête pas pour la méditation.

Méditation dans le sens de se familiariser avec l'ouverture d'esprit, avec ces dimensions spacieuses, avec la dynamique, avec la capacité, la faculté de résonance, d'être en résonance avec les alentours, avec ceux qui sont en face. Se familiariser avec cette énorme intelligence qui nous habite, cette énorme sagesse qui rayonne spontanément dès qu'on la laisse. Donc, la méditation elle est portée par les trois sagesse, trois aspects de sagesse.

La sagesse, je ne peux pas vous demander cette question parce que tout est écrit là. Donc il y a une sagesse qui vient par l'écoute. Par exemple là, si vous écoutez, il y a quelques compréhensions qui s'élèvent ou qui sont réstimulées, réactualisées.

Et ça ce sont les compréhensions qui s'élèvent par l'écoute, n'est-ce pas ? Ou par la lecture. Ça peut être les deux. On peut aussi traduire par l'étude, mais l'étude ça fait un peu école.

L'écoute c'est le mot d'origine que le Bouddha utilisait, parce qu'à l'époque on faisait tout par l'écoute. Nous, c'est bien, on utilise l'écoute aussi quand on écoute la vie, quand on écoute l'autre, on apprend de la vie, on n'apprend pas seulement de ce qui se manifeste en gros avec le Dharma écrit dessus, mais on écoute aussi les différentes situations de notre vie. On apprend de partout, on reçoit l'enseignement.

Et puis, la sagesse issue de la contemplation. Est-ce qu'une ou un de vous serait capable de me décrire ce qu'est la contemplation ? Qu'est-ce qu'on comprend par-là ?

*Participante : Pour moi c'est un retour à soi.*



Continue, retour à soi. Et comment tu retournes à toi ?

*Participante : C'est justement d'interroger par rapport à l'écoute, le premier mouvement de l'écoute, de visiter comment ça vit en soi.*

Exact. Tu prends tout ce que tu as écouté, tu compares avec ta propre expérience. Tu prends tout ça à l'intérieur et ce n'est plus un savoir extérieur. Tu regardes et pour moi, qu'est-ce que ça veut dire ? Si jamais j'appliquais cet enseignement ou ce que je viens de comprendre intellectuellement, comment cela changerait ma vie ? N'est-ce pas ? C'est exactement ça. Donc, on pourrait dire que c'est une réflexion personnelle profonde. Personnelle, ça veut dire intime. Je mets l'enseignement abstrait en relation avec ma vie personnelle. Et c'est là où ça prend toute son importance.

Parce que vous savez, il y a bien des spécialistes du bouddhisme à l'université qui connaissent beaucoup de choses sur l'enseignement bouddhiste, mais cela n'a peut-être nullement transformé leur vie, peut-être un peu, mais seulement au temps qu'ils ont appliqué ce qu'ils ont appris à leur propre vie. Sinon, il n'y a pas de transformation. Donc, ce qu'on appelle contemplation, c'est tout ce qui fait la transformation de notre propre vie.

Une transformation par une réflexion profonde. Donc, vous voyez, ce qu'on appelle l'intellect, ou disons la capacité de penser, de réfléchir, est beaucoup utilisé dans ces deux premières étapes. Beaucoup.

Sans cette capacité de réflexion et de compréhension intellectuelle, on ne peut pas comprendre par l'écoute ou la lecture. On ne peut pas. Et la façon de réfléchir et de penser devient un peu plus utile quand il s'agit de faire référence à sa propre expérience.

Parce que, par exemple, ce que je dis maintenant, disons, je dis une chose simple, « il n'y a rien dans la vie qui ne change pas. Tout change ». Et tu vas voir, tu vas regarder et tu vas faire une petite vérification.

Est-ce que c'est vrai ? Est-ce que je trouve une exception ? Est-ce que dans mon expérience personnelle, tout change ? Qu'est-ce qui ne change pas ? Et tu dis, mais il me semble qu'il y a quelque chose qui ne change pas.

*Participante : L'impermanence ?*

Oui. L'impermanence, elle, ne change pas.

Elle est totalement fiable, elle est constante. Il y a d'autres aspects qui ne changent pas. En faisant la comparaison, ce matin je vous ai aussi invité un peu à être en contact avec ce qui ne change pas. Par exemple, chaque fois qu'on regarde dans ce qui se passe maintenant, à l'intérieur, il y a une ouverture. Il semble que cette ouverture est toujours la même. On pourrait dire qu'il y a une dimension ouverte, fondamentale, qui est toujours là.

Donc, on va revenir à l'enseignement ou à l'enseignant et dire, mais tu dis tout change, mais l'impermanence ne change pas, l'espace ne change pas, alors l'enseignement est faux. Ah non, ah non. En tout cas, c'est comme ça que l'enseignement s'approfondit.

Les phénomènes changent. Tous les phénomènes, toutes les choses, tout ce qui est produit change, parce que ce qui est produit va aussi se défaire. Ça c'est clair, ça, ça change.

Mais la qualité du processus, la qualité par exemple du changement, ça c'est une constante. La qualité que le changement se fait toujours dans l'espace, ça c'est une constante. Et ce qu'on appelle les constantes, ça en fait, ce sont les qualités de notre esprit.

L'esprit, le continu de l'esprit change, mais la nature de l'esprit ne change pas. Donc, on commence à affiner, grâce à la comparaison avec sa propre expérience, on commence à affiner sa compréhension et

ça amène une profondeur progressive dans notre présence. Avec cet exemple clé que nous avons utilisé, ça amène une confiance.

Je ne sais pas si vous avez pu toucher à ça ce matin, mais on peut être très détendu avec les vagues dans notre vie, les vagues de différentes situations. Il y en a qui sont nées, il y en a d'autres qui meurent. Notre compte bancaire parfois est plein, parfois il est vide.

Le zigzag de notre vie, on commence à se détendre avec, parce que notre véritable base est ailleurs, est dans cette dimension qui ne change pas. Et cette dimension qui ne change pas, ça c'est en fait ce qu'on appelle la base, la nature de notre esprit, la nature Bouddha, la nature de ce qui est. Donc ce sont les qualités.

Le contenu change, la qualité du vécu, c'est-à-dire la qualité de base, je ne parle pas d'une qualité éthique ou agréable ou désagréable, non, ça ce sont des changements. Quelquefois douleur, quelquefois joie, oui, ça, ça change, mais la nature vivace de notre esprit, ouvert, dynamique, ça, ça ne change pas. Et c'est grâce à cette base qui est toujours pareil que les vagues peuvent se produire.

Et cette confiance-là de pouvoir se détendre dans ce qui est fiable, ce qui est un véritable refuge, ça va porter notre méditation, ça va lui donner de plus en plus d'aise avec la possibilité d'exercer moins de contrôle, laisser les phénomènes se libérer d'eux-mêmes. Moins à faire, toujours moins à faire. Et là, nous entrons dans ce qu'on appelle véritablement la méditation.

Tu te rappelles où commence la méditation en comparaison avec la contemplation ? Est-ce que tu te rappelles de ce qui fait la transition ? Ou d'autres peuvent aider ? Quand est-ce qu'on parle de méditation proprement dite ?

*Participant : C'est quand je reste avec ce qui est.*

Oui, tu restes sans plus de cogitation.

*Participant : Quand on fait l'expérience.*

Quand on fait l'expérience sans commentaires. Les commentaires en fait c'est encore la contemplation, de pouvoir rester sans esprit discursif, sans pensée discursive. C'est ça la véritable méditation.

Ils peuvent s'élever des mouvements mentaux, oui, mais pas de commentaires. Donc, méditation proprement dite, à la différence des deux premières étapes, c'est une présence sans plus de réflexion et il y a une sagesse particulière qui s'élève de là. Elle est différente de la sagesse issue de la contemplation et de la sagesse issue de la réflexion et de l'écoute.

C'est une compréhension, une sagesse, on pourrait dire intuitive, qui vient des profondeurs de notre être, toute lucide, toute claire, mais souvent difficile à mettre des mots. Très difficile.

*Participant : On pourrait dire intuition ?*

Intuition, tu peux dire, mais une sagesse intuitive.

Ce n'est pas que toute intuition est ça, mais ici on parle des profondeurs de notre être où des compréhensions se font sans qu'il y ait d'abord des mots. Il n'y a pas d'abord les pensées, il y a d'abord cette compréhension et peut-être on trouvera des mots, mais normalement toutes ces paroles, toutes ces pensées dualistes ne captent pas ce qu'on a vu. On parle de cette compréhension qui est tellement profonde et subtile que les mots n'arrivent plus à capter ce qui nous libère en fait.

Donc si je prends un exemple, on pourrait appeler ça la dimension divine. Et c'est juste un mot, n'est-ce pas ?

*Participante : Je laisse le Bouddha méditer*

Voilà, c'est ça. C'est l'abandon de ce contrôle et tu laisses l'indicible méditer. On peut l'appeler Bouddha, on peut l'appeler Dieu ou Christ, on peut lui donner des noms, les noms ne captent pas vraiment l'expérience, mais grâce aux mots, notre intuition comprend ce qu'il y a derrière les mots.

OK, merci pour votre écoute. Et maintenant, juste pour finir, cette sagesse, grâce à l'écoute, la contemplation et la méditation, cette sagesse ouvre notre cœur-esprit et quand l'esprit s'ouvre, nous sommes en pleine résonance avec tout. Nous faisons partie de l'univers, nous sommes partie intégrale du tout, sans créer de séparation artificielle. Et c'est grâce à cette non-différenciation, en toute résonance, que l'action compatissante s'élève spontanément. On appelle ça l'action. C'est méditation en action. Ça nous arrive déjà, ça nous arrive des fois sans réflexion, d'avoir un élan du cœur avant d'avoir pensé à quelque chose qui fait, qui agit. Je prends souvent l'exemple de quelqu'un qui marche devant ou à côté de nous et qui glisse ou qui tremble et tout de suite notre main part pour soutenir la personne, sans réflexion.

Ça c'est un mouvement spontané de notre cœur-esprit et de la même manière, le Dharma est partagé spontanément quand la situation a besoin. Et ce n'est pas toujours une action comme enseigner le Dharma, ça peut être juste une présence. L'action d'un bodhisattva ou un yoginī de Mahāmudrā ça pourrait juste être dans cette ouverture et inspirer les autres, rayonner.

*Participante : Moi j'ai une question, parce que parfois on est spontané mais l'autre il refuse.*

Bah oui, alors, spontanément tu t'arrêtes. Tu n'as aucune envie de convaincre l'autre. Ça c'est l'esprit dualiste qui a envie, tu vois. Si tu parles par exemple de ta famille ou de ton conjoint, etc. tes enfants, tu auras envie qu'ils partagent un peu ce qu'on découvre là. Ça c'est la différence avec un esprit complètement détendu. Il n'agit pas par envie mais par, on pourrait dire, besoin ou par invitation. La situation se prête, alors il y a partage. Je me rappelle, tu sais, mes parents sont morts déjà et ils sont passés à côté. Je n'ai jamais pu vraiment partager en profondeur. Un petit peu, tu sais. Et j'ai vu mon impatience.

J'aurais aimé, et plus j'étais jeune, plus j'aurais aimé. Avec le temps, mon impatience est tombée un peu. J'avais plus de patience, plus d'amour et les dernières années de la vie, je les aimais sans cette volonté de vouloir partager. Et c'était beaucoup plus détendu. Et c'est à ce moment-là qu'ils ont pu accepter le maximum. Juste pour partager. On s'arrête là, on fait une pause. Et merci Alessandra, n'est-ce pas, pour avoir dessiné, créé ce joli schéma. Ce qui m'a offert la possibilité de faire un résumé des enseignements du passé.



## Méditation<sup>5</sup>

Nous allons méditer après l'enseignement qui a été donné. Il y a aussi une résonance en nous, avec ce que nous avons entendu. Je parle de cette résonance non-conceptuelle.

Une résonance, j'espère, de confiance dans notre être. Peut-être un soulagement d'avoir entendu qu'il n'y a rien à fabriquer. Et ce soulagement, cette confiance, nous font entrer dans la méditation.

On peut dire ainsi, ça respire dans la confiance, dans la nature profonde de mon être. Ça respire, ça ressent, ça voit. On constate que tous ces processus, ce qu'on appelle six sens, se font tout le temps, sans besoin d'un mot.

Voilà. Vous recevez maintenant un premier encouragement pour une méditation tout seule. Il faut rester dans ce rien-faire, dans la confiance de votre être.

Je vous encourage à prendre un imperméable, quelque chose pour vous asseoir dehors, quelque part. Vous pouvez aussi rester dedans, ici. Vous avez une heure jusqu'à midi.

On se retrouve ici à midi. Si c'est midi cinq, ça va. On se retrouve ici.

Vous cherchez un endroit où vous vous sentez bien. C'est une petite méditation. Les sens ouverts.

Et vous pratiquez cette confiance dans laquelle se libère tout ce que vous voyez, tout ce que vous entendez, tout ce que vous ressentez dans le corps et les mouvements mentaux. Rien d'autre. Ça se libère de soi-même.

Vous n'avez pas besoin de méditer ou méditez de manière à ne pas créer de blocage. Soyez fluide. Laissez faire.

Et puis nous nous retrouverons ici à midi. C'est un petit moment où il ne pleut pas, mais il faut peut-être, soit une chaise, soit quelque chose pour couvrir un peu le sol. Est-ce nous avons le droit d'utiliser le tapis de yoga ou pas ? Il faut le laver après, c'est ça ? C'est ça, n'est-ce pas ? Donc regardez ce que vous pouvez faire, peut-être sur votre propre veste.

Un petit quelque chose, regardez : il y a aussi des bancs dans le parc à l'arrière quand vous allez vers l'étang. Il y a des chaises dehors, il y a un banc sur lequel vous pouvez vous asseoir.

Trouvez votre endroit. Et si c'est juste une promenade, où tout se libère, c'est très bien. Vous pouvez faire la méditation debout aussi ; et vous pouvez prendre le livret avec vous et lire dans la nature quelques strophes inspirantes.

## Échange/questions-réponses<sup>6</sup>

Alors, vous vous êtes débrouillés avec cette petite pause ? Est-ce qu'il y a des questions qui se sont élevées ? Vous avez eu d'obstacles ou des défis ? Quelque chose à partager ? Des questions sur l'enseignement ? À vous maintenant.

*Participant : Ce qui m'inspire le plus, c'est ce que tu as dit tout à l'heure, l'absence d'un moi. Il n'y a pas besoin d'un moi. D'un MOI qui est toujours en train. Il faut le laisser.*

---

<sup>5</sup> Audio 1-3 00 :09 :05

<sup>6</sup> Audio 1-4 00 :45 :11

*Mais c'est inspirant et cela rend la méditation plus facile.*

On se connaît maintenant depuis si longtemps. Et tu as dû entendre cet enseignement il y a...

*Participant : à peu près une centaine d'années.*

Oui. Parle-nous un peu, comment ça t'aide ? Peut-être au début, quand tu as entendu cet enseignement, ça n'était pas pareil que maintenant. Comment tu appliques cet encouragement de non-soi, non-moi, pas besoin de *MOI* ? Comment fais-tu ?

*Participant : Au début, je me souviens, il y avait un objectif. Il ne fallait pas qu'il y ait un moi.*

Oui, c'était comme un objectif, n'est-ce pas ? Il fallait se débarrasser du moi.

*Participant : mais l'objectif, c'est l'obstacle aussi.*

Oui, et ça devient l'obstacle.

Si toi aussi tu peux parler plus fort, ça serait bien.

*Participant : Donc au début, il y avait un objectif. Je comprenais comme s'il ne fallait pas qu'il y ait le MOI. Mais cet objectif, en fait, c'était l'obstacle. C'est toujours l'obstacle un peu, parce que ça réapparaît constamment. Et parce qu'il y a ce MOI qui veut toujours être reconnu, qui veut toujours bien méditer. Et puis il y a quelque chose d'autre qui dit, laisse tomber, lâche ça.*

C'est une voie de sagesse, n'est-ce pas ? Il y a une voie de sagesse qui est inutile. Laisse tomber.

*Participant : Oui, c'est fatigant.*

Oui, c'est fatigant. On était jeunes à l'époque quand on a partagé cet enseignement, n'est-ce pas ?

*Participant : Oui.*

J'avais fin de la trentaine, je crois.

*Participant : Oui. Mais il y a toujours besoin de revenir à la source.*

Donc nous pouvons faire plus simple. Nous n'avons pas besoin d'encourager toutes ces tendances de *MOI* très important. Ok, d'autres remarques.

Tu n'as pas fini peut-être ?

*Participant : oui*

D'autres remarques, questions ?

*Participant : Je trouve incroyable comment tout est parfait dans la nature.*

Je dois répéter un peu pour l'enregistrement. Je trouve incroyable comment tout est parfait dans la nature. Si je te comprends bien, dans les six sens, tu te laisses aller, ça t'ouvre et il y a une connexion immédiate qui se fait.

*Participant/e : C'est immédiat, en tout cas ça se fait. Ça se fait, elle se fait, la connexion. Je trouve que là, il n'y a rien à faire. Rien à faire. Oui. C'est vraiment un flux. C'est un flux.*

Il me semble que c'était une méditation facile pour toi. Avec un émerveillement : à quel point c'est simple.

*Participante : Oui.*

Continuons comme cela, regardons si cela continue.

Oui. Très bien. D'autres partages ?

*Participant/e : Quand je me retrouve dans la nature, ça m'est beaucoup plus facile. Tout d'un coup, d'être plus tranquille, posée, nous pouvons faire partie de tout ça. Et puis si je suis dans une pièce, chez moi, en voiture, dans d'autres circonstances, je dois fournir un effort pour essayer de ressentir cela. Puis la nature, elle est incroyable. En tout cas, cela m'aide beaucoup. Donc, ici autour, c'est magnifique pour cela.*

Il me semble que pour moi, c'est pareil. Quand je suis troublé, un peu agité dans mes énergies, qu'il y a quelque chose qui ne va pas bien, je vais dans la nature. Et c'est comme si être entouré par quelque chose de naturel, cela aide énormément. Les plantes, les arbres, la vue, les sens. Donc, j'aimerais que vous fassiez tous cette découverte, peut-être que cela vous aide à des moments. Oui, donc nous allons continuer dans ce sens.

Il y a quelqu'un qui veut s'exprimer derrière toi.

*Participant/e : Oui, donc moi aussi, j'étais à un moment dans la nature. Et c'est vrai que ça éveille les 5 sens, tout particulièrement le son, les odeurs. Je me suis amusée parce qu'en fait, j'avais intégré corporellement le bruit des cloches des vaches, mais je ne les avais pas conceptuellement. Tout d'un coup, je me dis, ah tiens, ce sont des cloches de vaches. C'est amusant parce que je l'ai remarqué bien après.*

Oui, oui.

*Participante : oui, oui. Je l'ai appris. Complètement dedans.*

Et qu'est-ce que ça voudrait dire pour toi que c'est seulement après ?

*Participant/e : Eh bien, qu'il n'y avait pas le JE qui identifiait, enfin, à mon avis, qu'il n'y avait pas le JE qui identifiait, tiens, tu entends les cloches de vaches, tiens, tu entends le bruit des pentes.*

Oui, oui, oui. Il y avait moins de ce processus de nommer les choses, d'identifier. Il y avait beaucoup moins de ça.

*Participante : Oui, en tout cas avec les cloches des vaches.*

En tout cas avec ça. Parce que peut-être assez familier pour s'intégrer tout de suite.

*Participante : Oui, mais ça m'a quand même étonnée.*

Oui, c'est intéressant de regarder de telles choses. Oui, c'est bien.

Où est-ce qu'on peut s'arrêter de nommer, d'identifier, d'être alerte ? Quand est-ce que je suis aussi bien que je peux abandonner cette vérification ? Et je souhaite qu'avec le temps, ici, vous trouviez votre endroit dans la nature où vous vous installiez de plus en plus souvent, peut-être chaque fois dans le même endroit, parce que quand nous revenons au même endroit, nous commençons à connaître. Nous ne sommes plus en train de regarder autour. Nous nous installons, nous connaissons et cela regarde davantage.

Mais nous pouvons en avoir plusieurs. Nous sommes juste au début. Merci pour le partage.

*Participant/e : J'aimerais dire quelque chose de similaire aussi. C'est comme au début, c'était petit à petit avoir une certaine confiance dans les sens. Ils pouvaient s'ouvrir, mais après j'ai vu qu'en s'ouvrant, j'avais de l'espace en moi.*

Tu avais de l'espace en toi.

*Participant/e : Plutôt que m'ouvrir à l'extérieur, j'ai vu que la confiance en ce qui se passait, c'était plus large en moi, j'avais plus de, je ne sais pas comment dire, ce n'est pas de la présence, c'est quelque chose. Et puis après, je voyais que cela pouvait se mélanger.*

Ah, tu as déjà vu.

*Participante : Oui.*

Parce que ça aurait été un peu l'encouragement pour toi, mais tu peux continuer dans cette direction et les autres aussi.

Comment nous sommes dehors ? Explorer un peu intérieur-extérieur. Est-ce que c'est différent ? Est-ce que c'est la même dimension ? Comment c'est ? Où est-ce que j'entends les sons ? Où est-ce que je ressens le vent, les bruits ? Vraiment voir intérieur-extérieur. N'est-ce pas ? Déjà, d'abord tu as vu que l'extérieur t'apporte quelque chose par l'intérieur, et puis cela s'est mélangé un peu. Est-ce que ce serait intéressant si c'était toujours comme cela ?

*Participant : C'est quelque chose que j'expérimente de plus en plus. Parce qu'il faut sortir de sa zone de confort. Et s'il n'y a pas la confiance, – je vois que des fois elle n'est pas là – je me dis que je peux m'ouvrir, mais juste un petit peu.*

C'est intéressant. Plus il y a de confiance, plus c'est facile...

*Participante : Plus je peux me fondre.*

Plus tu peux te fondre, c'est cela.

*Participante : Tout d'un coup je vois qu'il y a le MOI qui me comprend.*

OK.

*Participante : ou par rapport à la différence d'avoir une grosse pierre, d'avoir un son agréable. Il y avait tout ça que je me disais, mais je ne suis pas différente. Par rapport à ce que tu avais dit, de contempler, enfin écouter, contempler, méditer. Il y avait cela qui venait, mais ce n'est pas ce que je voulais.*

Ok. Merci. Alors... question, partage ?

*Participant/e : Moi j'ai trouvé un endroit qui m'a tout de suite appelée, à la sortie du mur. Là il y a un arbre, là il y avait des voitures, et c'était un magnifique champ. Je me suis dit : magnifique ! Là je vais être tranquille.*

Ah oui, tu étais dans le terrain du voisin.

*Participante : J'étais juste avant la limite. Trois minutes après, voilà pas que les paysans sont arrivés avec un immense troupeau de génisses. Je me suis dit, zut, je ne vais pas être tranquille, moi qui voulais*

être tranquille. Puis elles gambadaient avec leurs cloches, et il y avait du bruit. Je commençais à m'énerver un peu. Je me suis dit, zut, je veux être tranquille. Ce sont des génisses que j'ai vues ce matin, c'était aussi émouvant de les retrouver.

Dis-moi les génisses, c'est quoi ? Je ne connais pas le nom.

*Participant/e : Ce sont des vaches adolescentes. Ce ne sont pas des bébés, mais ce ne sont pas encore des adultes. J'ai assisté à une scène, après pour moi c'était un peu symbolique aussi. Il n'y avait non pas le berger, mais le paysan qui est venu, qui les a petit à petit guidées, parce que j'ai remarqué après qu'elles devaient traverser tout le champ et aller ailleurs. Mais il a laissé beaucoup d'espace, le terrain était grand, elles ont pu tourner, je pense qu'elles avaient besoin de se défouler. Il les a laissées refaire un tour, puis après, petit à petit, quand même avec une certaine fermeté aussi, il les a guidées, puis elles se sont rassemblées ; cela a duré cinq minutes, puis elles sont parties. Là je me suis dit, tiens, maintenant j'ai de nouveau le calme. C'était drôle et vraiment intéressant, ce petit clin d'œil de vouloir quelque chose. Ah ben voilà, là je mets mon calme, ça va être très bien, et puis en fait...*

Est-ce que les génies ressemblent un peu aux mouvements mentaux ?

*Participante : Oui, oui, oui, exactement.*

N'est-ce pas ? Et la méditante, c'est elle qui connaît un peu la direction, mais elle doit laisser de l'espace.

*Participant/e : Oui, exactement. C'était symboliquement intéressant. Après il y a eu du vent, c'était aussi l'expérience de fondre avec les éléments, le vent extérieur, le vent intérieur, là c'était très paisible. C'est vrai que la nature, comme d'autres le disent, m'aide aussi beaucoup, et les éléments, l'eau, le vent, à me connecter avec cette aération interne aussi, et ça c'était bien. Puis après j'ai de nouveau eu des pensées, et puis je me suis dit, bon, c'est aussi... Il faut laisser aller aussi, c'est un peu notre paradoxe, de pas transformer la méditation en une performance, une quête d'arriver à je ne sais quoi, mais aussi d'être avec tout ça. C'était intéressant.*

Le sommaire de cette essence, c'est aussi le Mahāmoudrā de ce matin. Est-ce qu'il reste des choses qui sont à clarifier ?

*Participante : Dans les voiles que tu énonçais ce matin, tu en a parlé comme étant un voile cognitif, le fait d'observer finalement. Enfin tu disais si on voit l'objet, l'enseignant, l'enseignement et moi. On crée un voile. C'est ce que j'ai compris.*

Tout à fait.

*Participant/e : j'ai bien compris. Et quand on observe la nature, ou qu'on observe ses pensées, moi j'ai cette réflexion de me dire, bon, c'est une pensée, je la laisse passer, je l'observe, je ne suis pas cette pensée, elle ne m'appartient pas. Mais du coup je suis dans cette observation et du coup je crée un voile.*

Non, tu ne crées pas un nouveau voile, c'est déjà là. Il semble qu'il y a un *MOI* qui est en train d'observer quelque chose qui semble être séparé du *MOI*. Et c'est bien, on le fait, on l'utilise, mais on va toucher à des limites pour explorer la réalité plus encore, cette distance va disparaître, doit disparaître, il y a une autre expérience de la réalité encore quand on ne crée plus cette distance avec ce qu'on semble observer. Une personne normale, elle ne pourrait pas s'imaginer d'avoir une autre relation au monde que celle de l'observation. Parce que ça semble être la chose la plus évidente. *MOI* ici, et relation entre les deux, : sujet, objet, acte.

Et toute notre langue est construite de cette manière. Mais il y a une autre possibilité, ça peut se fondre, ça peut se dissoudre un peu, et c'est intéressant. Nous pouvons toujours revenir à cette dualité, nous appelons cela la dualité, mais il y a une possibilité de fonctionner aussi sans.



Juste un encouragement. Et ne t'énerve pas à ce voile. Tu vois ce voile, il est subtil, il est là depuis plus longtemps, plus que tu t'énerves contre lui, plus il devient fort.

Donc c'est un peu comme on disait, juste pas le nourrir, pas nourrir le *MOI* qui observe. Avec la confiance, se fondre. Ou avec la dévotion, se fondre. Ou avec l'amour, se fondre. Il y a des élans comme ça dans notre courant d'être qui facilitent la dissolution de ce *MOI*.

Parfois, quand je décris ce processus de se fondre, j'utilise tout simplement le mot s'oublier soi-même. Tu vois, dans l'oubli de soi-même, du coup il y a une ouverture.

Ok ? D'autres ? D'autres. OK. Vous deux, là, entre vous deux.

*Participant/e : Ce matin, il me semble que tu as bien séparé contemplation et méditation. Et j'ai comme l'impression que je relie souvent cela comme une danse.*

Ah oui, ça peut bien être le cas. Décris cette danse, ça m'intéresse comment tu le décris.

*Participant/e : Alors, par exemple, je me suis souvenue d'une phrase de sagesse. La contemplation c'est quand je tourne dedans et je dis : « Ah, qu'est-ce que ça veut dire ? Ou quelque chose comme ça, ou est-ce que c'est vrai ? » Et après, je fais silence. Je ne cherche pas la réponse, je fais silence et j'attends.*

Tu es passée par les trois étapes dans quelques instants. Et après, tu sais, après cette période, cette petite période, peut-être juste quelques secondes ou peut-être quelques minutes de méditation, il y a peut-être une petite observation, tu manques quelque chose, il y a encore peut-être un rappel de l'enseignement et à nouveau...

*Participante : oui, c'est une sorte de danse.*

C'est une sorte de danse. Et c'est très naturel comme tu décris, ce n'est pas une fois, c'est après la deuxième, et après que la troisième. Non, chez moi aussi ça danse.

*Participante : Un jour, j'ai posé une question. Je me suis installée, j'étais appuyée contre le tronc d'un arbre et puis en fait, j'ai réussi à m'endormir et puis même à rêver des trucs. Et puis je me dis, est-ce qu'on part dans l'ignorance complète quand c'est comme ça ?*

Tu t'es bien installée contre un arbre et tu as rêvé.

*Participant/e : Et puis j'ai rêvé.*

Tu as rêvé.

*Participante : oui, donc là, on plonge dans l'ignorance ?*

Qu'est-ce que tu penses toi-même ?

*Participant/e : Ça s'est fait comme ça, je n'ai rien décidé en tout cas.*

Oui, ça a l'air d'avoir été un petit sommeil, bien détendu. Et si ce n'était pas l'ignorance, qu'est-ce qui fera la différence ?

*Participante : c'est peut-être la détente ?*

Ah la détente, elle peut nous mener dans l'ignorance ou dans l'absence de toute présence. Si tu avais... Oui ?

*Participant/e : C'est peut-être parce que j'étais dans la confiance ?*

Parce que tu ne peux pas t'endormir n'importe où.

*Participant/e : Oui, c'est ça.*

C'est déjà bon signe. Mais après, l'état dans lequel tu étais manquait de lucidité.

Et ça, tu as aussi remarqué. Et si dans cette confiance, tu t'endors et tu rêves, par exemple, un rêve lucide dans lequel tu vas appliquer le dharma, là, tous les processus s'élèvent dans une pratique lucide. Donc maintenant, on peut juste constater que tu étais tellement dans la confiance, tellement bien dans ton endroit que tu as pu t'endormir avec tes rêves tout à fait normaux.

*Participante : Voilà, ce n'étaient pas des rêves de dharma.*

Mais les rêves lucides, ça veut dire qu'à l'intérieur de nous, il y a une conscience qui est active qui est normale. Là, ce n'est pas vrai, c'est juste un rêve, tu vois. Et tu peux commencer à jouer avec. Tu peux faire plein de choses. Je peux en parler à un autre moment.

Mais tu peux voir la nature de ce qui s'élève, te libérer de l'emprise du rêve, etc. Là, la pratique, elle pourrait continuer encore. Mais le début, cette grande confiance et cette grande détente, c'est déjà un bon début pour plus de lucidité.

Tu as eu raison de poser cette question parce qu'il y avait le début où c'étaient vraiment des signes de pratique et après, l'état dans lequel tu es tombée, ça n'était pas normal. Il y a des moments où nous sommes tenus par des rêves lucides, on voit que c'est tout à fait possible de continuer la pratique dans cet état de rêve et même on peut continuer la pratique dans le sommeil profond sans rêve et être dans la lucidité. Ça s'appelle le yoga du rêve, le yoga de la claire lumière ou le yoga du sommeil profond.

Je vous en parlerai à un moment donné.

*Participant/e : Moi, j'étais assis dans l'étang. En fait, c'était dans l'étang et puis il pleuvait. Puis à ce moment-là, je me sentais assez, effectivement pendant un moment, dans une petite chose, dans le doute de la nature, quelque part. Puis à un moment donné, j'ai levé les yeux de l'étang, et puis droit devant, il y a un mur plus loin avec une brèche et devant la brèche, il y a la montagne quand on continue encore plus loin. Et puis au début, ça m'a semblé très inspirant, de lever les yeux, la brèche, le mur, la montagne. Après, plein de pensées conceptuelles et intellectuelles. Puis je me suis rendu compte que finalement, cela semblait inspirant, mais qu'en fait, cela me faisait sortir, enfin, cela me faisait partir dans des pensées qui étaient intellectuelles, et non plus dans le ressenti. Puis en rebaissant les yeux et en me focalisant sur l'étang – en plus, il y avait la pluie – il y avait chaque goutte qui tombait dans l'étang et j'ai eu l'impression d'être beaucoup, enfin, d'avoir une expérience très différente.*

Et cette expérience différente, elle est aussi bien que ça quand tu lèves les yeux ?

*Participant/e : Elle est plutôt mieux.*

Elle est plutôt mieux ? Pourquoi ?

*Participant/e : Parce que j'avais l'impression pendant un temps d'être vraiment dedans, d'avoir peut-être plus une partie d'un tout, et de ne pas être en train d'intellectualiser, chose que j'ai trop tendance à faire.*

Voilà. Donc, c'est par ta réaction de nommer, d'être un peu fasciné, c'est par cette réaction intérieure, de te saisir, que cette ouverture qui s'est créée grâce à l'approche du volontaire est devenue une expérience de plus de séparation. Ce n'est pas la faute de la montagne ni de la brèche, ni la faute de lever les yeux, c'est parce que c'était tellement beau qu'il y avait un jugement de beauté en disant ça parce qu'il n'y a rien de beau là-dedans. C'est juste qu'on sait.

Ce n'est pas dedans, c'est notre réaction qui fait cela. Tu as pu voir que quand tu baisses à nouveau les yeux, ces réactions émotionnelles cessent et il y a plus de sentiment d'unification, d'unité. Maintenant, pour toi, ce serait très bien de jouer avec cela, d'entrer dans cette simplicité en regardant vers le bas et de rester aussi détendu et sans saisir quand tu lèves les yeux.

Et de baisser à nouveau jusqu'à ce que tu intègres dans ton courant d'être comment c'est d'avoir les yeux pleinement ouverts, et même regarder à distance sans entrer dans des réactions. Je t'encourage à retourner au même endroit pour continuer à faire l'exploration. Et pareil pour les autres. Vous pouvez expérimenter avec ça. Et bien sûr, pas reproduire la même l'expérience, ou tu regardes tes propres pensées.

*Participant/e : Oui.*

Oui

*Participant/e : Je suis allée près des temples et je me suis assise et j'étais vraiment touchée par toutes les nuances de verre et la nature. Une résonance en fait. J'avais l'impression de sentir aussi l'espace autour qui résonnait. C'était comme l'espace à l'intérieur. Oui, c'était une ouverture du cœur comme ça, d'être touchée par le tout, le grand tout, la beauté. Et puis après ça s'est fermé. Les pensées me sont venues. Peut-être même j'ai eu un micro-rêve. Et je voyais aussi que je ne pouvais plus avoir cette ouverture, être touchée à nouveau.*

*Et bien sûr, c'était aussi comme la volonté à ce moment-là de vouloir être à nouveau dans cette résonance. Ce n'était pas possible. J'ai essayé – comme tu disais tout à l'heure – de passer d'un... quel mouvement faire pour ne pas être justement dans ce vouloir ? D'être à nouveau dans une ouverture, une résonance ?*

Tu as bien décrit ce que tu as vécu. Et tu sais, être touchée, ça soulève un grand attachement. C'est tellement beau. C'est une expérience d'être tellement en vie, d'être tellement dedans, tellement faisant partie de tout. Et pour nous, c'est une expérience spirituelle on pourrait dire, qui soulève de l'attachement. Donc là, tu t'es déjà donné la réponse. Aller dans une situation pareille, sans attendre le moindre peu, tu vois, quelque chose de spécial. Cela nous touche, on pourrait dire, aller plus loin, tu peux le faire. D'être, est-ce qu'on peut dire en français, d'être « perméable », d'être complètement, faisant un avec.

*Participant/e : Justement, j'avais l'impression d'avoir senti ça.*

C'est là où tu en es sortie, parce que tu as fait des commentaires. Juste la simplicité, peu importe si c'est beau ou pas beau, juste être dedans.

C'est vraiment, j'ai beaucoup médité dans la forêt dans ma première retraite, on vivait dans la forêt. On n'avait rien d'autre, c'était juste une toute petite maison, en bois qui se déconstruit et la toilette était dans la forêt, etc. Il n'y avait que cela. D'aller jusqu'à la simplicité totale, d'en faire partie sans plus de cogitation, c'était un grand chemin. Je me rappelle d'avoir été fasciné de chaque papillon qui passait, chaque mouvement, le mouvement de l'herbe. Tout peut être tellement incroyable.

Je vous encourage à continuer et de découvrir là où vous êtes en train de créer ce petit stress qui n'a pas besoin d'être. C'est juste inutile, c'est ça qui nous sort un peu de cette merveille à laquelle on s'attache. D'autres partages, s'il vous plaît, s'il vous plaît.

*Participant/e : J'étais de l'autre côté du temple et je suis avancé sur la passerelle au-dessus de l'eau.*

Elle tient encore... ? Elle tient encore... ? Si tu ne coules pas !

*Participant : Non, au début j'étais un peu hésitant. Après j'ai vu que c'était sérieux. C'est peut-être intellectuel, mais c'est comme la confirmation d'enseignement. Je regarde l'eau. Je vois le fond de*

*l'étang. Mais aussi, je vois le reflet des arbres sur l'eau. Je me dis, il y a quelque chose qui dit : tu peux regarder le fond, et tu peux regarder le reflet. Et puis, tu peux regarder les deux en même temps. Et puis, la dernière chose, en fait, c'est comme si l'esprit c'était l'eau. On peut regarder dedans et on peut regarder dans son reflet. Et puis, pour moi maintenant, c'est bon, tu peux continuer de te promener. Mais je me suis dit, tiens, c'est la créativité de l'esprit qui te montre ta confirmation d'enseignement.*

Merci pour ce partage. Je crois que cet endroit va être bien intéressant pour d'autres méditants aussi. C'est une méditation à laquelle je vous encourage beaucoup : d'utiliser la réflexion dans l'eau et méditer un peu avec ça. C'est bien.

*Participant/e : J'ai juste une petite question. Est-ce que c'est possible, je ne sais pas comment dire, je baladais tout lentement et je regardais toutes ces plantes mouillées et tout. Je ne cherchais pas à les nommer, mais de temps en temps, le nom venait. Ce n'est pas moi qui cherchais de les nommer, mais ça venait et je laissais venir et partir. Mais je ne devrais pas essayer d'arrêter ça ? Parce que c'est mon expérience.*

De lutter contre, ce n'est pas très utile. Toi qui as passé tant de temps dans ton jardin par exemple, et qui connaissais plein de choses, c'est un peu une habitude maintenant. À des moments, elle est utile, et à d'autres moments, on peut s'en passer.

*Participant/e : Mais ce n'était pas un choix, c'est juste une habitude.*

Exactement, ce n'est pas un choix, ça se fait malgré moi. On pourrait dire. Parce que moi, je ne veux pas nommer, mais ça se fait. Et c'est exactement ça ce qu'on appelle une habitude.

*Participant/e : Oui.*

Et donc, comment ne pas nourrir ou inciter cette habitude à se manifester ? C'est comme une lecture que tu fais. Tu regardes, tes yeux regardes, et ton esprit, l'intellect, fait une lecture de ce que tu vois. C'était utile à d'autres moments de ta vie, et maintenant, plus tellement utile. Tu dois, tu pourras, tu ne dois pas, mais tu pourras essayer de trouver le degré de détente en toi où cette habitude s'estompe.

*Participant/e : Ce que je fais, c'est que je regarde le ciel un moment pour calmer l'habitude, et après je baisse les yeux de nouveau.*

Bien fait. Et quand tu baisses les yeux, tu amènes le ciel avec toi. Et tu vois d'une manière plus spacieuse, ça veut dire aussi clair qu'avant, mais plus spacieuse, c'est-à-dire il y a moins de fixation sur l'objet précis, tu vois en toute clarté mais du fait qu'il y a le ciel en toi, l'espace en toi, moins de fixation. Et là, tu verras la détente va y être.

Je vous en ai parlé peut-être dans le passé, pour moi, c'était très important de faire, cette habitude de tout lire, de lire les choses qui sont écrites, qui passent devant mes yeux. Parce que c'est quand même, c'est pour ça que les pubs à côté de la rue et les pubs sur la télé, captent notre attention et on ne peut presque pas résister à lire tout cela.

J'ai posé des textes devant moi et j'ai médité les yeux ouverts sur les textes jusqu'à pouvoir rester là-dessus une heure sans avoir lu aucune ligne. Et encore aujourd'hui, quand je conduis, l'habitude de lire les pubs ça me travaille quand même. Je remarque et je commence à me détendre avec et cela me donne une plus grande liberté. Je ne suis pas l'esclave de ce qui est posté sur mon chemin. Je peux ou je ne peux pas. Et c'est juste une petite liberté de comment nous sommes dans la perception sensorielle. Et moi, c'était pareil parce que j'ai fait plein de recherches botaniques, j'ai écrit les tableaux dans les jardins botaniques de Freiburg en Breisgau. J'ai écrit tous les tableaux dans les jardins botaniques pour les plantes médicinales. J'étais beaucoup dedans comme étudiant et c'était une habitude fortement stimulée. J'avais du mal à en sortir. Et maintenant j'ai tout oublié. Parfois, il me revient encore le nom d'une fleur

du passé. Ah tiens, oui. J'étais aussi heureux d'en sortir parce que je ne pouvais plus me promener dans la nature sans nommer toutes ces choses au chemin. Et c'était comme un petit présent.

*Participante : J'ai encore une question par rapport à l'émotion volontariste peut-être, de faire des choses où dans ce même plaisir et soutien et inspiration de nature, j'avais comme une confiance que je déployais en moi comme un mantra, tu vois, où je revenais. C'était ma grille de lecture où tout ce qui arrivait me nourrissait comme une envie d'ancrer aussi en début de retraite un état vraiment ressenti, de confiance un peu comme une envie de marquer un peu le territoire de la confiance. Mais est-ce que ce n'est pas un peu volontariste aussi ?*

Non, c'est bien. C'est volontariste et c'est bien. Sans volonté, écoute, c'est un peu comme les génisses sans fermiers. S'il n'y a pas assez de détente, ça ne va pas s'installer parce que les tendances vont suivre. C'est bien que tu aies été un peu plus dans la volonté d'instaurer cette confiance, de ressentir tes bases et de ne pas suivre le mouvement naturel. Il en faut. Il en faut une décision, une volonté de méditer et d'aller au calme parce que sinon les tendances elles sont plus fortes que notre petite détente.

Après, c'est comme au début de la méditation tu t'assois, peut-être que tu as besoin des dix minutes où tu es un peu dans la volonté, tu fais vraiment, tu restes avec le souffle, tu restes avec le son, tu ne pars pas dans les pensées c'est comme si tu montais une colline avec un peu d'effort et tu touches un moment où la détente devient plus naturelle, tu n'as plus besoin de fournir cet effort. C'est comme si tu descendais la colline toute seule, c'est comme dépasser un défi dans la méditation. Quand le défi de nos tendances habituelles fortement activées est encore là, il nous faut une décision claire, une application, celle-là on peut dire, oui, il faut un peu de volonté, mais après il n'en faut plus, ou peu, et finalement quand nous avons appris à détendre les envies de penser, l'envie de nommer, la peur du contrôle, quand on la détend, la confiance installée dans tous ces domaines, là, on n'a plus besoin de méditer avec la volonté, cela devient rare d'avoir à utiliser la volonté, jusqu'à là, bien, c'est bien de faire comme ça. Ok.

*Participant/e : Une question par rapport à la volonté justement : est-ce que c'est la même famille que la motivation et l'intention ou c'est quelque chose d'autre ?*

C'est la même famille, oui. Toi tu pourrais déjà faire la différence entre les différents niveaux de motivation, inspiration volonté, comment ferais-tu ? Dans ton cas à toi, pas pour tout le monde.

*Participante : entre faire une différence entre volonté...*

Oui, qu'est-ce que tu penses est le plus utile dans ta pratique ?

*Participante : Eh bien, c'est important pour moi qu'il y ait au départ une motivation.*

Il faut absolument une motivation

*Participante : Parce qu'autrement je ne sais pas où part ma méditation. Parce que sinon elle part à vau l'eau. C'est important qu'au départ, quand je m'assois – je ne le fais pas toujours, j'oublie quelques fois – il faut une motivation, il faut une intention pourquoi je suis là.*

Oui, cette intention, motivation est dans la direction et elle n'est pas tout de suite une volonté trop...je ne sais pas...trop encombrante, c'est une motivation, une intention, qui donne une direction, sans devenir une prison ; c'est un élan plutôt qui est généré par cela.

*Participante : mais je pense qu'il ne faut pas oublier la volonté avant la motivation, il faut une volonté. Dire, tu vois ? Comme si je mettais un petit papier, un petit post-it, en disant : ah n'oublie pas ta motivation !*

Cette volonté de ne pas oublier, c'est comme les gardiens de sécurité qui font un peu, et qui veillent un peu sur nous, n'est-ce pas, il en faut, oui très bien, bien décrit.

## Le Mahāmudrā, la voie tantrique, méditation sur le refuge<sup>7</sup>

L'esprit semble être arrivé ici et je vais vous donner un enseignement court maintenant, puis à nouveau on va aller dans la nature parce qu'il fait suffisamment beau, suffisamment sec. Faisons nos prières de début pour l'après-midi. ... Prière de refuge ...

Mahāmudrā signifie dissiper les ténèbres de l'ignorance. C'est le titre que le Karmapa a donné à ses explications. Ténèbres c'est un autre mot pour dire les voiles, pour dire l'obscurité.

Cette explication va être une transmission, donc je vais passer, mot par mot, ligne par ligne, phrase par phrase, le texte entier pour que vous ayez une transmission complète de ce texte et donc aussi une introduction au Mahāmudrā.

Comme avec la prière, cela fait des petits paquets de transmissions, de petits morceaux comme ça, bien expliqués. C'est pour ça qu'il faut avoir le texte pour savoir ce que nous avons reçu. Vous pouvez mettre des petits chiffres ou quelque chose pour vos notes sur une autre feuille, sur un autre papier, pour savoir quelle explication va à quel endroit.

Le thème du Mahāmudrā ne va pas être expliqué, donc il faut que je vous réexplique. Maha veut dire grand, mudra, c'est un geste, un geste avec les mains ou un geste avec le corps, mais ici cela prend la signification de sceau, un sceau d'authenticité. C'est un sceau que nous pouvons appliquer à tous les phénomènes. C'est en fait le grand sceau de la vacuité, de la nature insaisissable de tous les phénomènes. C'est juste le mot du Mahāmudrā le premier mot.

Le but de la pratique du Mahāmudrā c'est de réaliser la nature de tous les phénomènes, c'est-à-dire de tout notre vécu, ce qui va dissiper les ténèbres ou l'obscurité de l'ignorance. L'ignorance, vous savez c'est Avidya, le manque de conscience, le manque de pleine conscience. Et comme toujours, dans un texte pareil, l'auteur commence avec un hommage.

**« Bien que vous soyez pleinement éveillé depuis des ères sans nombre, vous produisez des corps d'émanation pour les biens des êtres indisciplinés, à guider, vous pouvez aussi dire. À la seule mention de votre nom, les peurs du samsara se dissipent. Précieux maître de la lignée Kagyu, je vous rends hommage du fond du cœur ».**

En fait, le Karmapa, en commençant à écrire ou à dicter ce commentaire, prend refuge, il se dirige vers tous les maîtres au-dessus de sa tête, autour de lui, tous ceux de la lignée depuis le temps du Bouddha jusqu'à maintenant. Et Kagyu, c'est gyu, la lignée, et ka, c'est la transmission orale. Ka, ça veut aussi dire les paroles du Bouddha. Ka, c'est une parole d'autorité. Donc Kagyu, c'est la transmission orale, pour le traduire de manière brève.

Les êtres à discipliner, à guider, c'est nous. Ce sont des êtres avec un esprit sauvage. Un esprit qui va dans tous les sens. Comme les génisses au printemps, lâchées dans les prés pour la première fois.

« Après m'être prosterné devant les maîtres et la lignée, je vais brièvement expliquer, pour stimuler les disciples qui aspirent à la libération, la voie unique parcourue par tous les Bouddhas ».

La quintessence du véhicule indestructible Mahāmudrā. La voie unique en sanskrit c'est Ekayana. La voie unique. C'est le seul chemin, le chemin unique. C'est comprendre, voir, réaliser la nature de l'esprit, la nature de tous les phénomènes, la bodhicitta ultime...

Quand il parle de la voie unique parcourue par tous les Bouddhas, la quintessence du véhicule indestructible, là, c'est le Vajrayāna. Donc, le Mahāmudrā que le Karmapa va expliquer, c'est la quintessence de la voie tantrique.

---

<sup>7</sup> Audio 1-5 00 :33 :47

Vajrayāna, la voie du diamant, la voie indestructible, parce que Vajra ça veut dire indestructible. Il s'agit du Mahāmudrā. J'aimerais souligner ce fait, parce que souvent des pratiquants essaient de pratiquer le Mahāmudrā sans vouloir s'engager sur la voie tantrique du bouddhisme.

Cela est difficile, parce que Mahāmudrā et Vajrayāna sont étroitement liés. Nous pouvons le faire, mais il faut développer quand même une vue tantrique, une vision tantrique de la vie.

Avoir une vision tantrique veut dire développer la vision pure, c'est-à-dire la vision de la pureté de tous les phénomènes. C'est voir qu'il n'y a rien dans notre monde que l'on devrait éviter. Il n'y a rien de mal. Tout peut être transformé en chemin d'éveil. C'est cela c'est la vue tantrique. C'est différent des autres voies, où nous pensons encore qu'il y a peut-être quelque chose dans le samsara à éviter, que les émotions sont négatives, qu'il y a une impureté.

La purification, le tantra, la voie du Mahāmudrā c'est de voir réaliser la pureté inhérente, même des kleśas, même de ce qu'on appelle Maras, les ennemis de l'éveil. C'est une approche spécifique pour pouvoir transformer tous les défis, tous les obstacles, toutes les émotions, tout amener sur le chemin. Dissiper les ténèbres de l'ignorance, Il s'agit de l'ignorance qui pense qu'il y a quelque chose de mal, qu'il existe des démons, qu'il existe des démons en moi ou dans d'autres, de solidifier la négativité dans le monde. Tantra, la voie tantrique cela veut dire continuité. Ce sera aussi une chose à noter. Donc la voie tantrique, la voie du véhicule indestructible, c'est la continuité de la conscience éveillée dans toutes les situations de la vie et après la vie, sans exception. Aussi dans le sommeil profond mais également dans le rêve, dans la sexualité et aussi dans tout.

Tout est inclus et ça n'a rien à voir avec les néo-tantras, ça n'a rien à voir avec une voie qui a semble-t-il comme but de juste de nous rendre plus heureux par une sexualité plus gratifiante ou plus spirituelle. Non, non, c'est juste inclus parmi d'autres choses. Sur la voie tantrique, nous incluons tout. La voie tantrique se pratique en même temps dans la guerre comme dans la paix, dans l'harmonie, comme dans les difficultés.

Nous voyons que le désir, en fait, quand nous regardons bien, c'est le Bouddha Amitabha, la haine c'est le Bouddha Akṣobhya, l'orgueil c'est le Bouddha Ratnasambhava. Juste pour vous donner quelques exemples poignants. Oui, nous n'aurions pas pensé à cela.

Donc, comment cela se fait ? Ce n'est pas juste peindre avec une autre couleur, mais la voie tantrique, en fait, c'est une voie qui va à la nature de tous les phénomènes et c'est cela que nous appelons la vision pure. Le nectar de l'esprit de tous les Bouddhas des trois temps, passé, présent, futur, s'est transmis de bouche à oreille, depuis le Bouddha, Śākyamuni, jusqu'au maître racine. C'est notre maître qui a reçu les transmissions.

Ces instructions orales, qui n'ont rien perdu du pouvoir de bénédiction, dont elles sont brûlantes, permettent d'atteindre l'état d'union extraordinaire de Vajradhara en une seule vie. Là, commencent déjà les explications. Donc, regardons : Il y a une transmission orale, le Mahāmudrā ne s'apprend pas par des livres, par la lecture, cela s'apprend avec des pratiquants vivants de la tradition. Le facteur clé qu'il énonce dans le premier paragraphe de ses explications, c'est la bénédiction.

Nous appelons ça aussi la voie des bénédictions. Une voie de grâce. Une voie qui n'est pas basée sur les efforts, mais sur cette ouverture pour une bénédiction.

C'est une voie de dévotion qui ouvre le cœur-esprit. Et les bénédictions peuvent être ressenties facilement quand nous avons un lien suffisant avec ces enseignements.

Ces bénédictions sont toujours présentes, cela n'est pas une personne qui nous les envoie. Il n'y a pas quelqu'un qui regarde et dit « Tiens, il y a un disciple qui est plein de dévotion, nous allons lui envoyer de la dévotion ». Non, non, non, elles sont toujours là. C'est à nous de, on pourrait dire, capter avec nos antennes de dévotion et d'inspiration, de capter les ondes de bénédiction.

Parce que djinn lap en tibétain, lap ça veut dire onde. Et djinn c'est la chaleur, l'inspiration. Donc ce sont les ondes qui stimulent notre être avec une ferveur, une chaleur, un amour.

C'est cela djinn lap, la bénédiction. Elle est toujours là, toujours présente. Elle nous permet d'atteindre l'état d'union. L'état d'union extraordinaire de Vajradhara peut être atteint en une seule vie. Vajradhara c'est le Bouddha primordial. Il est là comme symbole de l'union deux mains croisées avec un vajra qui symbolise les moyens habiles de la compassion et une cloche qui symbolise la sagesse.

Dans l'union extraordinaire, c'est l'union de compassion et sagesse, les moyens habiles et la compréhension de la vacuité, de la nature insaisissable de toute chose.

Quand on dit sagesse, cela veut dire Prajñāpāramitā, cela veut dire la sagesse qui libère des entraves. La pāramitā est la qualité qui nous fait traverser l'océan des souffrances par une compréhension de "comment c'est".

Quand on dit compassion, cela n'est pas une compassion sentimentale, mais c'est une compassion qui réalise que les êtres ne souffrent pas à cause des situations difficiles, à cause des situations extérieures, mais à cause de leur fixation sur les choses comme étant vraies, comme existant véritablement.

Cette compassion supérieure qui voit la nature du problème, voit qu'en fait, tout ce que nous appelons la souffrance mentale s'élève à cause d'une fixation, d'une solidification de l'expérience, une solidification du moi et de l'autre, sujet-objet. Cette solidification fait que nous pensons que le samsara est réel : "je dois sortir du samsara pour aller dans le nirvana". Le nirvana est aussi solidifié comme s'il avait été ailleurs.

Réaliser dans cette union extraordinaire veut aussi dire réaliser l'union du samsara et du nirvana. Il faut bien noter aussi cette union extraordinaire du Mahāmudrā c'est réaliser la sagesse pour ne pas tomber dans l'erreur de penser qu'il existe moi et l'autre, qu'il existe le sujet et les objets.

La compassion est nécessaire pour ne pas aller vers une libération qui fuit le samsara, qui fuit aussi les autres êtres qui souffrent. Réaliser grâce à la force unifiée de compassion et sagesse que la seule chose à faire, c'est de rester dans cette réalisation et être disponible pour tous, afin que tout le monde sorte de cette erreur, de cette fixation, de cette croyance en la réalité de ce qui est produit par son esprit. Tout cela est dans ces quelques mots, et vous voyez déjà avec cette introduction que le Karmapa pense écrire à des personnes qui sont déjà bien instruites. Ce n'est pas notre cas, donc je vais vous donner beaucoup d'explications, nous allons aller doucement, et vous vous dites peut-être déjà maintenant :

« Mais alors tout ça ? dans les quelques premières phrases ? »

Je pourrais encore m'étaler davantage, mais on va remuer la soupe plusieurs fois, on va y revenir, et ça ira, à la fin de la semaine, tout va être facile à nouveau.

La promesse, c'est de pouvoir atteindre cette union extraordinaire en une seule vie, cela doit être celle-là. Bon, si nous commençons tôt et si nous avons une capacité comme Guendune Rinpoché, cela pourrait aller. Il l'a manifesté ça, c'est clair. Mais moi j'en suis loin, même en ayant commencé tôt, mais quand même, il faut encore du chemin, heureusement il y a peut-être encore des vies après la mienne où je pourrais continuer à pratiquer, c'est très bien. Je suis déjà très content de mourir avec toutes ces compréhensions-là.

Pour ceux qui veulent pratiquer le Mahāmudrā dans la tradition intacte des précieux Kagyu, il y a trois étapes, les préliminaires, la pratique principale et les instructions de conclusion. Dans les préliminaires, il y a les quatre préliminaires du Mahāmudrā.

D'abord, le refuge et le développement de l'esprit d'éveil. Et maintenant, ce sont des instructions que vous allez amener avec vous quand vous sortez dans la nature. On va faire ça, on va faire ça même dehors, pour être dans le même environnement que nos ancêtres.

Dans l'espace en face, visualisez un arbre qui exauce tous les souhaits. Le tronc se ramifie en cinq branches. Il a des racines très profondes, il est sur une île entourée d'eau. Le tronc monte, puis il y a la branche centrale qui monte à droite, et quatre branches dans les quatre directions. Au centre, là où les cinq branches se séparent, il y a le maître.

Le maître c'est Vajradhara, c'est un Bouddha bleu, avec les deux mains croisées, le vajra et la cloche. Assis comme les Bouddhas toujours en posture de lotus, ou appelé Vajra. C'est très simple.



Devant lui, sont disposées les divinités d'élection, les Yidams, iṣṭa-devatā en sanskrit, les divinités de notre choix de pratiques. Par exemple, quelques-uns de vous, vous avez depuis un moment la pratique de Tchenrézi, comme votre Yidam, comme votre pratique d'élection. D'autres ont choisi Tara, et d'autres n'ont encore rien.

Vous tombez dedans, vous baignez dedans, et ce n'est pas grave du tout, c'est juste qu'il y a beaucoup de méthodes, dont ces approches avec les divinités, qui s'appellent Yidam. A sa droite, dans notre gauche, il y a tous les Bouddhas. Il y en a pas mal de Bouddhas.

Il y en a mille-deux dans ce kalpa, dans cette ère de notre terre. Le Bouddha Śākyamuni est appelé le quatrième. Le quatrième Bouddha de mille-deux Bouddhas apparaît et derrière lui, le Dharma.

Vous imaginez que vous vivez tout cela, et ça va être rigolo parce que vous allez choisir un arbre devant vous, un grand arbre, et vous allez visualiser quelque part le Bouddha principal, et de partout, toutes les petites feuilles, ou chaque aiguille, est un Bouddha. Et il apparaît des petites étincelles lumineuses de partout, et là derrière, où vous ne voyez pas, vous entendez quand même le Dharma. La branche de derrière est remplie avec tous les enseignements.

Dès que vous mettez votre esprit vers un enseignement du Dharma, vous pouvez l'entendre. C'est comme aujourd'hui, avec l'internet, on peut choisir son enseignement préféré et on l'écoute.

Déjà à l'époque, ils ont décrit exactement comme ça. Et à sa gauche, à notre droite, la Sangha, donc tous les Bodhisattva et Bodhisattvī, les Arhat, les Arhatī, tous les êtres éveillés qui font la Sangha des êtres éveillés. Il y a entre autres Avalokiteśvara, Manjusri, etc.

Tous ces noms, vous les avez peut-être lus. Chaque groupe est entouré de son entourage propre, c'est sans limite.

Imaginez qu'afin de leur servir de guide, vous êtes à la tête de tous les êtres sensibles, vos mères d'autrefois. Nous, nous avons peut-être plus de facilité à nous imaginer que nous sommes des frères et des sœurs de tous les êtres, mais l'exemple utilisé dans la tradition, c'est toujours de les regarder comme nos mères parce que cela soulève une émotion spéciale de gratitude si la relation s'est bien passée. Ils se sont rassemblés en foule pour unir leur chant au vôtre et vous prenez refuge avec eux.

Récitez la prière de refuge autant que convient en pensant « Je sais que tous les êtres sont mes mères et père. Il faut qu'ils soient heureux, libres de souffrance et qu'ils obtiennent l'éveil insurpassable. Dans ce but, je vais prendre refuge et engendrer l'esprit d'éveil.

Vous connaissez ces lignes :

« En le Bouddha, le Dharma et la sublime Communauté, jusqu'à l'éveil je prends refuge.

Grâce au mérite issu de la pratique de la générosité et des autres qualités libératrices, puissé-je atteindre l'état de Bouddha pour le bien des êtres ».

C'est ce que nous venons de chanter en tibétain. Et vous avez la traduction avec vous.

Puis, méditez sur les quatre illimités :

« *Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur.*

*Que nous soyons libres des souffrances et des causes de la souffrance.*

*Que jamais nous ne perdions le bonheur sacré, libre de souffrances.*

Sacré, nous pouvons traduire ce mot aussi par le bonheur véritable, libre de souffrances.

*Que nous demeurions dans la grande équanimité exempte d'aversion et d'attachements partiels. »*

À la fin, les objets de refuge dans cet ensemble d'êtres éveillés en face de nous se fondent en lumière et se résorbent en vous. Telle est la méditation sur le refuge et le développement de l'esprit d'éveil qui purifie le courant d'être.

Je vais éviter de donner plus d'instructions maintenant. Nous prendrons une heure pour pratiquer le refuge et la bodhicitta dehors. Comme pour la plupart d'entre vous êtes déjà habitués à prendre refuge et à développer la bodhicitta, j'aimerais aussi qu'il y ait un petit sentiment que c'est un peu différent quand nous le faisons dehors.

Cela n'est plus aussi abstrait, cela devient plus vivant. Regardez pour vous-même, amenez peut-être le texte avec vous et soyez créatifs avec votre esprit "d'entrer dans le refuge".

Vous n'avez pas besoin de voir grand-chose mais de ressentir avec le cœur vers où vous dirigez votre confiance. Espérons que le temps va tenir. Et ensuite nous revenons ici.

### Échanges après la méditation du refuge<sup>8</sup>

J'espère que vous avez pu avoir une méditation dehors. J'aimerais entendre comment c'est de développer le refuge, la bodhicitta, comme ça, comme vous l'avez fait.

J'aimerais entendre, j'aimerais voir où sont les difficultés, les défis, peut-être aussi les cadeaux que vous avez reçus.

*Participante : Quand je suis arrivée à la contemplation des quatre illimités c'était comme si j'étais contemplée par les quatre illimités.*

Tu étais contemplée par les quatre ?

Oui !

Les quatre illimités te contemplent. C'est merveilleux !

*Et il y avait ce cadeau de la nature merveilleuse, avec le nuage, la pluie, le temps. Vraiment, ce qui était là, c'était l'impermanence. En même temps, il y avait comme une très grande force de stabilité qui traversait tout. En plus, il y avait la montagne, le reflet dans l'eau. C'était merveilleux. Il y avait quelque chose de solide, mais pas de solide au sens de saisie. Je n'ai pas de mot pour décrire. C'était quelque chose qui traverse tout. Après, vraiment une grande gratitude est venue et la petite émotion qui est là, parce que cela avait à voir avec la confiance. J'ai beaucoup reçu.*

Merci de partager. Merci.

*Participant/e : Je me suis heurtée à la visualisation, J'ai du mal à visualiser les bouddhas, Vajradhara je ne me souvenais plus à qui il ressemblait, j'ai du mal à visualiser les Yidams, tous les êtres et j'ai senti une crispation. J'ai lâché et j'ai pris refuge comme j'ai l'habitude de faire. C'est-à-dire en pensant aux qualités du Bouddha, en sentant sa présence dans ma poitrine, en pensant au Dharma comme à un chemin et au soutien de la Sangha. Ensuite, j'ai pratiqué les quatre illimités.*

La crispation a disparu à ce moment ?

Oui.

Elle venait d'où ?

*Elle venait du fait que je n'arrive pas à visualiser.*

Tu n'aimes pas visualiser ? Tu ne visualises pas dans ta vie courante ?

*Si, mais ce sont des choses que je connais. Je peux visualiser un bouquet de fleur, je connais, mais je n'ai jamais vu Vajradhara. Je n'ai jamais vu un arbre avec des Yidams.*

Est-ce que tu as vu des dinosaures ?

---

<sup>8</sup> Audio 1-6 00:48:26

*Oui.*

Tu en as vu ?

*Oui, au musée à Paris.*

Il n'y a que des os ?

*Oui, il n'y a que des os. Il y a des images.*

Voilà, ce sont des images, n'est-ce pas ? Donc, je prends ce que tu partages comme un appui. Regardez la créativité de l'esprit. Il visualise tout le temps. Si je vous dis de visualiser un stade de foot, plein de gens qui regardent un match, peut-être que vous n'y étiez jamais, mais vous l'avez vu à la télé, les images sont là, et d'un coup, il y a plein de gens. Il s'agit là d'images qui appartiennent à nos idées habituelles.

Nous sommes habitués à cela. Là, nous sortons de l'habituel et nous visualisons, de la même manière, plein d'êtres. Ce n'est pas un match de foot, mais c'est le refuge. Nous sommes entourés de plein d'êtres, plein d'êtres humains comme dans une grande manifestation pour la paix. Imaginez-vous, avec des millions d'êtres qui manifestent pour la paix et se dirigent vers un symbole. Tout ça, c'est très facile, en fait, à s'imaginer. Nous avons un blocage à dépasser : nous faire entrer dans un vécu, comme dans un rêve. C'est quelque chose que nous faisons tout le temps, d'entrer dans un langage symbolique.

Ça, c'est un peu un obstacle de l'intellect. L'intellect refuse d'aller dans sa propre créativité, où les choses peuvent se passer différemment que d'habitude. Nous sortons des limites de nos idées, de nos imaginations habituelles, pour entrer dans un monde visuel, auditif, etc., avec toutes les qualités, un monde d'une vision éveillée.

Parce que là, ce n'est pas une visualisation pédagogique, mais il s'agit de ce que les grands pratiquants ont vu. Ce sont des visions qu'ils nous ont communiquées. Tous les tantras, ce sont des visions qui sont arrivées spontanément, et qui ont ensuite été communiquées. Il s'agit d'une autre façon de percevoir le monde qui est communiquée derrière les images. Nous n'avons pas besoin de les imiter en détail, parce que nous faisons exprès de ne pas les décrire en détail. L'idée n'est pas de décrire l'image avec tous les détails. Prenons comme exemple Vajradhara : nous voyons un Bouddha bleu avec les mains croisées, avec quelques symboles très importants, ça suffit, pas plus.

Tu vois, le reste, c'est ta créativité qui fait ça. Et il faut se donner la permission, faire comme si nous étions en face d'un Bouddha insaisissable, un Bouddha de lumière. Nous avons du mal à imaginer des choses pas aussi substantielles, de la qualité d'un arc-en-ciel.

Nous créons tout le temps, avec la télé, avec l'ordinateur, nous avons tout le temps des images qui ne sont que de la lumière. N'est-ce pas ? Tout le temps. À ce moment-là, nous sommes nous-mêmes les créateurs. Nous sommes nous-mêmes ceux qui laissent apparaître des images qui sont un peu plus bénéfiques que les images d'habitude, qui montrent un chemin. Mais tu as très bien fait, je suis plus juste avec toi, parce que je savais que ça allait venir, c'est normal. Quand je donne de telles instructions, il y aura de telles difficultés, c'est clair.

C'est cela que nous devons dépasser, parce que la créativité de notre esprit, c'est elle aussi qui crée la souffrance. Elle croit à la solidité de la souffrance, à la solidité de nos problèmes.

Elle croit à la solidité des relations. Et là, toutes ces visualisations ont une chose en commun, c'est de nous montrer à quel point tout notre vécu est mental et sans solidité. C'est vraiment le message commun de toutes les visualisations.

La visualisation du Bouddha dans ton cœur, tu t'es familiarisé avec, c'est bien, tu y es allé.

*Participant/e : C'est plus un ressenti une présence*

Voilà, et la présence est ressentie ici, elle peut être ressentie là, elle peut être ressentie de partout. Il n'a pas un lieu fixe, ce ressenti. C'est juste une idée, que ce soit dans le cœur. En fait le cœur, il est où ?

*Participant/e : Alors là, Je ne peux pas ressentir ce qu'il y a dans l'arbre.*

Non, tu ne peux pas ressentir ce qu'il y a dans l'arbre, tu ressens ce que tu veux dans l'arbre, en face de toi, dans l'espace. Et c'est comme ça qu'on crée tout notre monde. Nous sommes en train de découvrir un élément très important de Mahāmudrā, comment le monde est construit à chaque instant par notre façon de voir.

Tu peux voir un Bouddha en face de toi et ressentir sa présence. Ce n'est pas plus imaginaire que ressentir ou voir un Bouddha dans ton cœur.

On dirait que c'est peut-être encore plus difficile d'avoir en Bouddha dans le cœur qu'en face. Non, c'est plus intime. Vous voyez, on situe un monde intime à l'intérieur du cœur.

Ce monde intime pourrait être partout, Il n'est pas fixé là, c'est juste une idée, n'est-ce pas ? Parce que là, dans le cœur, dans le chakra du cœur, c'est un endroit énergétique, n'est-ce pas ? C'est un endroit où nous ressentons des choses dans le centre de la poitrine.

C'est un lieu comme un autre, nous pourrions visualiser le Bouddha dans le ventre. Nous pourrions le ressentir dans le gros orteil, dans le pouce aussi, n'est-ce pas ? Il est de partout, dans le pouce aussi. En fait, quand vous regardez dans le sutra du Mahayana, on voit un Bouddha dans chaque pore, entouré par tout ce que nous avons visualisé dans l'arbre de refuge, dans chaque pore de notre peau. Nous ouvrons juste un peu le champ du possible. Nous sommes en train de faire un « fitness » avec notre intellect, avec les limites du possible. Nous sommes en train d'ouvrir les limites du possible pour développer cette capacité de voir autrement, de percevoir autrement.

*Participant/e : C'est très fascinant parce que je suis généralement très visuelle, mais là j'ai vu et j'ai ressenti complètement. J'ai trouvé un arbre merveilleusement silhouetté, très grand, avec un tronc du milieu, et les côtés. Et Vajradhara, super !*

Oui !

*Les déités, même les déités, alors que j'ai de la peine avec les pratiques, je les avais toutes devant, le Dharma derrière, et la Sangha. Mais parmi les Bouddhas, je n'avais que Sakyamuni. Je n'arrivais pas à voir tous les Bouddhas.*

Tu es déjà allé très loin.

*Ce n'était pas visuel, c'est cela qui est dingue. C'est normalement une visualisation.*

N'est-ce pas ?

*J'aimais cet arbre. C'est moi qui ai projeté mes énergies, mes compréhensions dessus.*

Oui, tes compréhensions, tes ressentis, tu les as projetés.

*J'ai projeté mes ressentis sur cet arbre parce qu'il avait une parfaite structure pour recevoir ce que nous avons entendu là.*

Donc, vous voyez, quand nous tombons amoureux de quelqu'un, c'est sur cette structure parfaite que nous projetons toutes les qualités. Nous ne nous inquiétons pas s'ils sont vraiment détendus (les ressentis), nous les projetons, c'est le même processus. Quelques années après, nous projetons toute la négativité. Le monde, et c'est génial, quand vous décrivez, c'est génial, nous allons en découvrir davantage.

*Donc, ma projection est saine. Parce que souvent, la projection, en psychologie, ce n'est pas très bien, mais là, dans la pratique, c'était de projeter sa compréhension.*

Oui, c'est ça. On fait vivre sa compréhension. Et c'est une projection saine, testée depuis des siècles. Ce texte a été écrit au XVI<sup>e</sup> siècle, mais les pratiques datent depuis l'Inde, du XI<sup>e</sup> siècle, et bien avant. Cela a été testé des millions de fois et cela ne rend pas fou. C'est juste pour rassurer votre intellect, cela ne rend pas fou, mais c'est un « stretching » pour notre esprit.

Entendons plus, entendons plus. Parce que je sais que grâce à vos partages, je peux expliquer les choses d'une manière que je ne pourrais jamais faire sans vos questions.

*Participant/e : j'ai choisi un arbre qui représentait le Samsara et le Nirvana*

*Il avait des fleurs, des branches séchées et j'ai visualisé tout ce qu'il fallait, le Maître, la Sangha, le Dharma Bouddha, tout ça. Ensuite, je me suis tournée, et j'ai imaginé un arbre. Et là, le fait de mettre le maître au centre, je me suis dit : « ça ne va pas, il n'y a pas de centre ». J'ai entendu une voix qui me disait : « repose-toi avec ça, il n'y a pas de centre ». Et là, c'était magnifique, parce que j'ai senti que ça faisait partie du tout, et puis qu'en même temps, toute cette configuration du maître et Bouddha, la Sangha, c'était aussi dans une goutte d'eau, dans une fleur. Je ne sais pas si j'ai osé, mais je l'ai vu comme ça. C'était dans le petit et dans le grand. Comme s'il n'y avait pas d'espace, parce que quand tu dis qu'il n'y a pas de centre, je n'avais jamais saisi ça. Mais là, le maître au centre, il n'y en a pas, donc je ne pouvais pas m'attacher à ça.*

Oui, C'est ça avec Vajradhara, il n'existe même pas. Il ne peut même pas être au centre, et en plus, il est toujours au centre. Parce qu'il était partout. C'est un symbole de cette dimension non-duelle que nous n'arrivons pas à nous imaginer, mais grâce à ce symbole, nous avons un petit accès. Cela fait comme un pont. Tu as raison, il n'y a pas de centre, parce qu'il était partout, et du coup, tu as retrouvé tout cela dans une goutte d'eau.

*Et puis après, je me suis dit, aventure-toi, c'est peut-être encore là, et là tout vibrait. Ce n'était pas planant, pas du tout.*

Et encore, comment dois-tu continuer maintenant ?

*Moi, j'ai bien aimé cette voix qui m'a dit, repose-toi, et puis, je ne sais pas comment dire, il y avait encore quelque chose qui m'a dit, pose-toi là-dedans, c'est tout, repose-toi.*

C'est un peu la même voix de sagesse que Bénédicte a entendue, parce qu'elle aussi, elle a entendu une voix. Fais comme tu sais, relies toi au refuge, ne complique pas les choses.

*Il y avait quelque chose de simple*

Oui, simple, c'est simple. En faisant comme ça, vous allez découvrir : Est-ce que le refuge est partout ? Est-ce que le refuge est à l'extérieur, à l'intérieur, les deux à la fois, et l'un et l'autre ? Vous allez découvrir, apprendre, faire une exploration, regarder.

Nous n'allons pas raisonner là-dessus, non ? Ce que nous faisons c'est un peu décrire avec la logique, mais c'est mieux d'aller jouer avec le phénomène. Et ça, il faut continuer, pour voir et ressentir. Le mot-clé, c'est vraiment de ressentir, ce n'est pas de voir.

Avec cet exemple aussi il apparaît que nous ne voyons pas avec les yeux. C'est comme le Petit Prince, nous ne voyons pas avec les yeux. Nous voyons bien avec le cœur, le cœur figuratif, ce n'est pas le cœur anatomique. Nous voyons avec les yeux intuitifs, c'est une capacité de ressentir qui n'est pas liée aux yeux.

Quand nous parlons de visualisation, c'est une traduction du mot migpa en tibétain. Mig ce sont les yeux, et migpa, c'est ce que nous voyons et même temps, migpa c'est tous les points de référence.

Donc une visualisation, cela inclut d'entendre, on entend, par exemple le son du dharma. Nous ressentons aussi la bienveillance des êtres. Nous ressentons les êtres autour de nous comme nos frères et sœurs, comme nos pères et nos mères.

Nous ressentons, nous voyons peut-être une vague, nous ressentons son corps bouger, nous ressentons sans rien faire, nous ressentons notre corps faire des prosternations devant ses qualités élevées. Tout ce jeu de refuge, de visualiser, entendre, ressentir, développer un refuge, c'est entrer dans un grand élan de dévotion, de gratitude et de compassion. C'est un grand élan du cœur, d'un cœur qui n'est pas dans la poitrine. C'est le cœur-esprit. C'est ce qui est, en fait, notre nature de Bouddha qui commence à jouer, qui commence à se réveiller et qui est content d'avoir quelques pistes des visions des êtres éveillés qui ont communiqué ça. Comme ça, nous avons quelques pistes pour suivre, pour peut-être faire un peu pareil, peut-être un peu différemment, mais pour s'ouvrir à l'indicible, à ce qui est plutôt imaginaire.

L'imaginaire dans un sens, c'est comme dans un rêve. Vous vous rappelez des fois des rêves, la nuit, vous avez eu des ressentis physiques, n'est-ce pas ? Pas seulement vous avez vu, vous avez entendu des bruits, n'est-ce pas ? Vous avez eu des réactions émotionnelles dans les rêves et vous étiez complètement dedans.

Je sais que je peux même sentir des odeurs, avoir des goûts, des surprises, des choses bien connues, tout peut être dans cet ensemble. Et là, ce qu'on appelle une visualisation c'est un rêve éveillé.

Nous nous introduisons dedans, nous nous ouvrons, pour ça, pour découvrir en fait les qualités dont j'avais parlé. Nous projetons les qualités pour ensuite voir que toutes ces qualités font partie de l'esprit, qu'il n'y a rien à l'extérieur. Nous ne pouvons pas projeter que ce qui est en nous, n'est-ce pas ? Dans la projection vers l'intérieur, vers notre cœur, c'est la même projection que nous avons fait à l'extérieur.

Chose dite, être aimé, c'est quand je tombe amoureux, je projette sur la personne tout ce que je porte en moi, mon envie de vivre des qualités : une qualité de présence, une qualité d'amour, une qualité de gentillesse, tout ça. Et, parce que cela est, j'ai la capacité, c'est en moi. Je pense que c'est à l'extérieur, je pense que j'ai besoin, et je suis sûre que je ne serais pas content si ce n'est pas dans ma vie. En fait, c'est déjà là, ça part ici (du cœur). Et c'est le même processus avec toutes les visualisations. Vous avez remarqué, il y a projection, puis tout se dissout en lumière, il y a réabsorption.

L'absorption se réalise dans ce qu'on appelle nous notre esprit mais ça n'a jamais quitté notre esprit. C'était toi, n'est-ce pas, avec cet arbre parfait, cette structure parfaite que tu as trouvée, elle était à l'extérieur ? A l'intérieur ? Les deux ? Ni l'un ni l'autre ?

*Participant/e : Clairement à l'extérieur.*

Clairement à l'extérieur.

*Mais aussi à l'intérieur*

Aussi à l'intérieur. Alors les deux à la fois.

*Je ne sais pas. C'est clair qu'il était là, parce que j'ai pu projeter, cela correspondait à quelque chose. ce que j'avais compris de texte, c'était dedans et après ça correspondait : Je pouvais les mettre ensemble, mais tout ça c'est juste imaginaire!*

Tout ça, pourrait-on dire, c'est mental dans le sens où il fallait des yeux, une conscience visuelle, pour voir la structure extérieure. Et pour l'interpréter, et ça c'est une interprétation, qu'elle soit en fait parfaite. Ce n'est pas écrit dedans « moi je suis un arbre parfait ». C'est un processus mental de voir, d'identifier, de cerner, et de voir les qualités dedans, d'en ajouter,

Tout cela, c'est un super bon rêve, avec un support extérieur, n'est-ce pas ? Et ça c'est un peu comme ça, nous vivons un grand rêve, le rêve de notre vie, dans lequel nous sommes acteurs, actrices, sans en être conscients pour la plupart du temps. Nous sommes tout le temps en train de projeter soit des qualités, soit des négativités, nos états d'âme, nos mouvements mentaux, nous sommes en train de toujours faire

quelque chose avec l'extérieur. Et ça c'est intéressant, quand on va méditer encore et encore comme dans le Zen devant un mur blanc. Vous savez pourquoi ils méditent « devant un mur blanc » ?

*Participant : C'est un écran pour projeter.*

Parce que chaque fois c'est le même mur. Mais les états d'âme, les états mentaux sont différents, ça change, ça change, et il n'y a pas d'excuses, ce n'est pas la faute du mur.

On ne peut pas projeter le pourquoi je change sur quelqu'un, ou sur la nature, ou sur le temps. C'est juste une présence tout blanche comme un écran. En fait, les êtres vont avec un grand écran.

Il y a différentes branches du Zen, dans cette branche-là, on se dirige vers le mur. Cette tradition-là travaille avec un grand écran sur lequel il n'y a rien, ce qui est magnifique pour ressentir tout ce qui vit à l'intérieur.

Le Tantra va un pas plus loin. Au lieu de juste vivre, de laisser se dissiper les mouvements mentaux et ne pas s'identifier avec, nous commençons à entrer dans un imaginaire créatif bénéfique, qui stimule la compassion, l'émerveillement, le refuge, la bodhicitta dans la dévotion. Cela ouvre les yeux intérieurs, les yeux de notre cœur, on peut parler comme ça, cela nous ouvre à une autre dimension de la réalité.

Et ça, c'est étonnant. Nous devenons créateur. Nous devenons vraiment quelqu'un qui prend sa vie en main, qui utilise les forces créatrices de son esprit, on peut dire comme ça, pour amener de la qualité dans notre relation avec le monde.

C'est très important à comprendre, nous sommes tout le temps dans le Mahāmudrā. C'est pour cela que je disais, dans l'introduction du Mahāmudrā et de cette approche tantrique dont font partie les visualisations, c'est entièrement lié, on ne peut pas les séparer. Pourquoi ? Parce que nous allons dans la direction de Bodhicitta en action, nous souhaitons être utile aux autres et nous allons utiliser tous les moyens.

Il faut savoir qu'avec les mots quand nous utilisons la parole, la communication par les mots, nous sommes en train de peindre des dessins. Les paroles sont tellement abstraites, chaque parole est complètement abstraite. J'ai parlé de bonheur : bonheur ça se trouve nulle part mais ça évoque. Nous parlons des voiles, ça évoque quelque chose. Chaque fois que nous utilisons des phrases nous sommes en train de peindre de l'imaginaire. On peut nous peindre une crise et tout le monde croit dans la crise. On peut nous peindre ceci et cela devient une partie de l'imaginaire collectif nous dirions. Cela nous fait trembler, cela nous fait nous détendre. Maintenant nous prenons notre imaginaire en main et en communiquant avec les autres, nous communiquons d'une manière qui ouvre la compréhension.

Pour cela, il faut, à un moment donné, déchiffrer le processus de la perception, le processus de l'interprétation de notre monde, le processus de la création de notre monde. Il faut s'en occuper pour comprendre à quel point c'est semblable à un rêve. Ce n'est pas un rêve comme dans la nuit mais c'est extrêmement semblable. Chaque personne ici dans la salle elle va vivre un autre enseignement, n'est-ce pas ? Elle va vivre un autre temps passé ensemble. Je ne peux pas être sûr de ce que ma voisine vit à ce moment-là. Je ne peux être sûr de personne, parce que chacun a son propre monde et ce monde est construit par l'imaginaire.

Ce monde s'est construit par les projections, les interprétations, les peurs, les envies et les besoins. Il faut bien comprendre ça et savoir que chaque forme de communication : communication par un geste, par des sons, par des paroles, par le toucher, tout cela peut générer des réactions assez différentes selon les personnes. Normalement, lorsque nous ouvrons les bras nous nous attendons que l'autre se sente bienvenue mais il se peut que dès qu'on ouvre les bras l'autre fait ça ! (Geste de recul) Cela arrive, n'est-ce pas ? Cela n'est pas dans le geste, c'est dans l'interprétation de ce geste. Déjà dans le geste on peut y mettre beaucoup d'amour, de présence mais après c'est dans le domaine de l'autre.

D'autres partages de votre côté ?

*Participant/e : Moi je suis quand même un peu déboussolée. J'avais cru comprendre que justement la dynamique même de projection était le support de l'illusion.*

Tout à fait

*Là j'entends autre chose qui est d'utiliser cette force créatrice qui serait là dans notre champ des possibles de l'expérience et de la diriger du coup vers une action bénéfique.*

Tout à fait, les deux sont vrais. Quand les maîtres comme Guendune Rinpoché en parle, mais on l'entend déjà dans les enseignements du Bouddha il y a 2500 ans. Nous voyons que ces maîtres utilisent tous les moyens possibles pour faciliter l'éveil et ils communiquent. Quand le Bouddha ou d'autres maîtres parlent du langage, de notre langue ils parlent toujours des mots qui trichent ou des mots qui pointent seulement vers la lune vous savez comme la vieille dame qui pointe vers la lune.

Les paroles indiquent une direction comme une image impressionniste, une image qui est faite de plein de petits points et du coup on voit un champ de coquelicots peint de manière impressionniste avec pleins de petits points de couleurs. Les êtres éveillés utilisent notre capacité créatrice pour la communication de ce qui est indicible. Si dans une telle communication, nous voyons qu'elle n'arrive pas à ouvrir l'esprit, nous abandonnons tout de suite et nous faisons autre chose. Nous n'insistons pas là-dessus parce que c'est juste une façon de faire pour éventuellement aider quelqu'un. Nous dansons avec les mots, nous dansons avec les gestes, nous dansons avec tout. Toute la vie éveillée est une danse, une grande danse, comme quand tu mêles les deux compréhensions que tu viens d'exprimer.

Moi aussi j'étais au même point compréhension que toi et cela m'a réjoui parce que du coup je n'avais pas à abandonner ma créativité, elle n'était pas juste responsable de toute cette illusion qui fait de la souffrance. Elle est aussi responsable de toutes les bonnes choses sur terre, toutes les bonnes communications grâce à la façon d'utiliser les mots pour communiquer le Dharma. C'est cela que le Bouddha a fait pendant 45 ans, il a joué avec les situations. Il ne s'est jamais identifié avec ces mots. Quand il voyait qu'un mot, une parole ne passait pas, il expliquait d'une autre manière. C'est pour ça qu'il y a beaucoup d'explications différentes de la même chose.

Oui ?

*Participant/e : Cela a super bien marché, la visualisation. A un moment donné, ça n'était plus l'arbre que j'avais choisi, ce n'était plus seulement lui, c'était tous les arbres qui étaient des refuges. Puis c'était plus que ça, c'était toute la Terre, tout ce qu'il y a sur la Terre. Il y avait des cailloux par terre, c'étaient des refuges, des brins d'herbe et tout. Cela m'a saisi, j'ai commencé à voir des larmes qui venaient et puis l'esprit s'emballait, s'emballait et là je me disais : « je vais exploser ou implorer ! » Cela s'est dit comme ça. Il y a aussi la souffrance dans tout ça, il faut la considérer parce qu'il n'y a pas que la joie, il y a les autres aspects. Je me suis dit alors :*

*« Il faut accueillir la souffrance, il faut l'embrasser aussi » et après à un moment donné il y a mes ischions et les fesses qui m'ont dit :*

*« Oh ! Tu as mal là ! le siège est un peu dur ! il faudrait se calmer ! » Ensuite je me suis dit je vais essayer de me détendre quand même là-dedans, dans cette souffrance, parce que j'avais mal aux fesses, complètement ! A un moment donné je me suis dit : "C'est bon maintenant ça suffit tu prends ton chapeau ! » Le chapeau, lui, peut prendre toutes les formes et après il reprend sa forme initiale. Cela n'est pas un problème. J'ai pris mon chapeau, je me suis assis dessus et cela a commencé à aller mieux. Je me suis rendu compte en fait que tout cela a effectivement à voir avec la créativité et cela part dans tous les sens. Cela n'arrête pas ! Je me suis alors dit : « quand est-ce que ça s'arrête ? » Parce qu'il y avait l'explosion, l'implosion, la créativité qui n'arrête plus ça s'emballe et à un moment donné ça amène de la souffrance aussi parce qu'il y a trop et c'est comme s'il y avait une réaction à tout ça, une réaction ...*

A quel point est-ce que cela a mal tourné ?



*Cela a mal tourné quand j'ai commencé à regarder la souffrance de tous les êtres, même des êtres qui sont très maléfiques, qui sont en souffrance et là, c'était beaucoup pour moi !*

Et là, la dose c'était trop de ressenti à ce moment ?

*C'était fort !*

C'était fort n'est-ce pas ?

*Oui. A ce moment-là il y a eu une réaction et du coup je suis revenu.*

Tu es allé plus large, plus profond jusqu'à la souffrance des êtres très maléfiques et du coup, qu'est-ce que ton esprit a fait à ce moment ?

*Je pense qu'il s'est refermé.*

Il s'est protégé n'est-ce pas ? il était débordé ?

*Cela m'a fait penser à l'escargot que j'avais vu le matin. L'escargot peut sortir sa coquille mais quand on s'approche un peu et qu'on le touche du coup vite il rentre à l'intérieur de la coquille. C'est un peu ce qui s'est passé.*

Ce dont tu parles, tu vois, tu as fait un processus superbe avec cette créativité, tu dis oui à la créativité pleinement et après tu es allé dans un imaginaire où tu as ressenti, touché à beaucoup de souffrance que ton esprit a solidifié. Du coup tu étais débordé, c'était la peur de tout cela. En même temps avec le travail de visualisation c'est pour ça qu'on va doucement avec des visualisations un peu guidées pour en même temps augmenter notre sagesse celle qui connaît la nature vide insaisissable, pas solide de tout ce que l'on visualise. Là, tu es allé à fond dans la visualisation jusqu'en enfer on pourrait dire. La capacité d'ouvrir l'esprit, de le faire bien, d'être imperméable, de ne rien saisir, n'a pas augmenté et tu as été un peu dépassé.

*Je ne regrette pas cette expérience parce que cela m'a appris quelque chose.*

Il n'y a rien à regretter parce que tu es là et ça va !

Cela montre juste un principe important de cette transmission tantrique. Vous vous demandez pourquoi on donne comme ça des pistes pour la visualisation. Ce que l'on vous décrit ce sont des visions qui sont devenues des visualisations donc des visions pleines de bénédictions, qui sont arrivées spontanément pas par une créativité voulue de l'esprit. Une vision c'est quelque chose qui s'installe malgré nous. On peut fermer les yeux, se retourner, ne pas vouloir en avoir, ça s'installe dans l'esprit des pratiquants pour communiquer une vérité, pour offrir des méthodes aux êtres. Ces visions étaient donc communiquées et sont devenues des visualisations qui donnent une idée de ce qui pourrait être bénéfique. Si nous commençons à faire beaucoup de visualisation à notre propre façon, nous risquons d'être entraînés par nos propres tendances habituelles. Nous risquons d'être entraînés et tout en essayant de pas projeter pour notre participant, nous pourrions peut-être dire qu'il s'agit d'un élan de compassion un peu dualiste.

Nous visualisons de telles choses, nous imaginons la souffrance des êtres les plus maléfiques et nous sommes pris par notre propre tendance, nous pensons faire du bien et nous n'arrivons pas à gérer. De cette manière, nous pouvons aller dans plein de directions par nos tendances habituelles. Pour faire attention à cela, nous ne suivons pas nos propres tendances habituelles mais nous suivons les indications des maîtres éveillés qui ont ensuite été testés sur des millions de personnes pratiquantes.

Cela fait vraiment des siècles que les personnes travaillent avec cela et là on est dans quelque chose de sûr. Avec le temps vous allez voir, vous les connaîtrez, vous serez à l'aise, vous saurez comment vivre ces visualisations d'une manière très personnelle parce qu'il n'y a pas une personne qui visualise comme

l'autre ce n'est jamais le cas. De toute façon c'est personnalisé. Le champ de visualisation est dans ce champ de vision pure, de vision éveillée. Avec le temps, quand nous comprenons mieux la nature insaisissable, non-substantielle de tout ce qui passe dans l'esprit, nous sommes à l'aise avec tous ces différents phénomènes qui se manifestent dans l'esprit. La fascination pour la créativité elle-même va s'estomper. Là, il y a beaucoup de fascination pour notre propre créativité, ce qui est une tendance habituelle, qui nous fait produire plein de choses. Quand nous nous emballons c'est pareil que dans le rêve, la nuit, il y a saisie. La saisie est suivie par une chaîne d'autres saisies et nous sommes emballés dans des rêves qui durent parfois longtemps et qui nous amènent dans la direction de nos tendances habituelles. Avec la visualisation s'estompe aussi la saisie de la créativité elle-même. La créativité, elle, demeure et elle sera utile pour communiquer, elle sera utile dans plein de situations mais quand on n'en a pas besoin, on n'en a pas besoin, vous voyez ?

Vous avez besoin d'une pause ? Oui une petite pause et on continue encore avec une petite méditation.

### **Méditation** <sup>9</sup>

Maintenant, méditons comme si nous étions à l'endroit où nous avons médité avant – un endroit dans la nature – un endroit ici. Ne faites pas la différence, mais utilisez la force de l'imaginaire, pour vous sentir aussi à l'aise que si vous y étiez.

C'est surtout la qualité d'être dans un endroit qui nous convient, un endroit bénéfique, un endroit de refuge. Ce sont surtout ces qualités que nous allons ramener à la conscience ainsi que de se visualiser dans cet endroit. C'est juste un point pour pouvoir ressentir la qualité d'être.

.....

Dédions la pratique de l'après-midi.

## **JOUR 2**

### **Méditation du matin**<sup>10</sup>

Bonjour. Je vais vous guider avec quelques réflexions et la visualisation d'hier pour approfondir ce que nous avons déjà vu. D'abord, bien sûr, nous ressentons d'être là, d'être sur ce coussin, sur cette chaise, en contact avec le corps, en respirant consciemment, dans la conscience des différentes sensations de la respiration.

Nous relierons cette conscience des sensations physiques à une petite réflexion :

Une contemplation de cette existence humaine dont nous jouissons grâce à ce corps dans ce respire-encore. Encore un jour qui commence avec la possibilité de vivre ce potentiel inné, de dévoiler ce potentiel, la nature de base, le Mahāmoudrā de la base.

Encore un jour pour pratiquer le chemin de Mahāmoudrā, le chemin d'entrer de plus en plus dans ce qui est mon être profond.

Je respire dans cette conscience, et respirer devient le chemin.

“ Être”, être pleinement conscient, de manière très détendue, devient mon chemin...

Je remercie ce corps d'être là. Même s'il n'est pas en super bon état, je le remercie de m'offrir cette possibilité de vivre cette vie où j'ai pu rencontrer le Dharma et où j'ai les conditions pour le pratiquer. C'est-à-dire pour développer cette compréhension qui libère.

---

<sup>9</sup> Audio 1-7 00 :11 :17

<sup>10</sup> Audio 2-1 00 :55 :11

Je respire dans la gratitude que toutes les conditions sont réunies pour ce chemin d'éveil, ce chemin d'éveiller les qualités inhérentes. Et je contemple le fait que beaucoup de personnes ont contribué à cette situation aujourd'hui. Pas seulement ici, à la Part-Dieu, mais toutes les personnes qui se sont occupées de cet endroit et qui s'occupent maintenant de notre stage-retraite.

Et aussi, tout ce monde qui s'engage à maintenir ce pays et qui nous offre ces conditions de pratique libre, de pratique spirituelle de notre choix. Et tous ces pratiquants et pratiquantes qui ont déjà parcouru ce chemin, et qui ne sont pas restés silencieux, mais qui ont partagé avec les gens autour d'eux.

Je m'imagine toutes ces lignées, toutes ces différentes lignées de transmission interreliées comme un grand réseau qui couvre cette planète et qui parlent tous dans leur langue, sur leur continent, dans leur pays, de cette nature essentielle, ce que nous appelons la nature de Bouddha. Ce qui nous inspire à accueillir notre énergie, à l'utiliser pour nous diriger vers ce qui est déjà en nous, recouvert de voiles, mais à des moments tout à fait tangibles, tout à fait là dans le présent.

### **Visualisation**

*Et pour stimuler cette présence, je visualise un Bouddha de lumière en face de moi qui est le reflet de cette nature essentielle de tous les éveillés. En l'occurrence, un Bouddha bleu comme le ciel, d'un ciel bleu azur, parce que le ciel représente notre nature d'esprit aussi vaste que le ciel, sans limite et sans centre. Ce Bouddha représente aussi la lucidité de notre esprit, la capacité de voir, d'entendre, de comprendre, de ressentir.*

*Cette capacité de percevoir finement, complètement nuancée, avec en même temps la compréhension que rien n'est solide. Le Bouddha lui aussi est transparent, comme un arc-en-ciel. Peut-être que vous voyez juste une sphère bleue. Il se peut que cette sphère bleue qui représente la nature du Bouddha, prenne la forme d'un être assis, les jambes croisées, assis sur un lotus ; le lotus qui représente l'esprit d'éveil, la bodhicitta ; les mains croisées, la main gauche devant le cœur et l'autre juste devant, la main gauche qui tient une cloche, symbole du dharma qui résonne dans tout le monde, symbole de la sagesse qui est enseignée, qui est partagée avec les autres.*

*Une cloche couleur argent dans la main gauche, et dans la main droite, un vajra très fin, couleur or, qui représente les moyens habiles et les activités : les cinq activités éveillées pour le bien des êtres, toutes issues de la compassion.*

*Nous regardons dans le visage de ce Bouddha qui nous regarde avec compassion et sagesse.*

*Dans cette même union de compassion et de sagesse, comme nous indique les deux bras croisés devant le cœur, et sa posture sur le lotus, une compassion sans centre et sans limites, une sagesse sans centre et sans limites. Pour indiquer cette nature rayonnante de compassion sans limites, il y a des rayons de lumière qui émanent de son corps et qui vont dans toutes les directions. Ces rayons de lumière se connectent avec tous les êtres éveillés et pas encore éveillés.*

*Nous aussi nous sommes touchés par cette lumière, nous baignons dans cette lumière, comme tous les autres autour de nous. Nous commençons tous à raisonner, c'est comme si notre nature de Bouddha recevait cet encouragement, se répandait, se manifestait, et nous-mêmes nous devenions des Bouddhas, chacun dans sa forme, en différentes expressions des couleurs de l'arc-en-ciel.*

*Puis le Bouddha en face de nous, par son travail accompli, se dissout complètement en lumière. C'est-à-dire qu'il n'a plus de forme, qu'il devient juste lumière et se fond en chacun d'entre nous. Il se fond par le sommet de la tête, la lumière entre par-là, entre par le troisième œil, entre les deux sourcils, entre par la gorge, entre par le cœur, entre par le chakra du nombril et par le chakra secret, partout, en fait, par chaque pore de notre peau, la lumière entre.*

*Et c'est ainsi que nous sommes confirmés dans notre nature de Bouddha, et c'est elle qui médite maintenant ...*

*Pendant la méditation, si vous avez envie de vous faire un petit rappel de cette nature de Bouddha, c'est tout à fait possible de laisser réapparaître ce Bouddha Vajradhara que je viens de décrire, il peut avoir sa place aussi dans notre chakra du cœur, par exemple, sur un lotus, assis en jambes croisées en posture de vajra. Il est bleu, et regarde dans la même direction que nous, il rayonne de lumière de toutes les couleurs. Ces couleurs remplissent notre corps, remplissent toute notre existence. C'est-à-dire, tout ce que je vois et ce que j'ai vu avec les qualités éveillées, avec l'œil de Bouddha.*

*Tout ce que j'entends est entendu avec la sagesse d'un Bouddha. Tout ce que je ressens, toutes les pensées, tout ce qui s'élève dans mon expérience, c'est avec le cœur du Bouddha que c'est ressenti, vu, compris. Et grâce à cette vision éveillée, tout ce qui se manifeste dans mon esprit n'est jamais solidifié et cela se manifeste et se libère de soi-même.*

.....

*Petite pause pour bouger un peu.*

## **Les 9 respirations**

Maintenant, préparez-vous pour ceux qui le veulent à participer à ce même exercice de nettoyage du souffle par les neuf respirations, puis trois rétentions de souffle léger.

Vous avez déjà vu hier que lorsqu'on expire dans cette posture-là, la main s'ouvre et c'est comme si l'on respirait par la main, par les pointes des doigts. En fait, pour tester les yogis, il y avait parfois des petites compétitions, comme par exemple, entre trois grands yogis qui peuvent dissiper un tas de cendres par le prāṇa qui sort des doigts.

Il fallait vraiment y aller et penser que l'énergie sort. Et ce qui sort, nous l'imaginons, parce que c'est avec la respiration, ce sont les voiles qui couvrent notre nature de Bouddha. Donc, nous nous libérons.

Il y a des détails là-dessus, mais ce n'est pas important, nous nous libérons de tout ce qui nous encombre. Surtout, bien sûr, de la torpeur, mais aussi de l'agitation, de nos saisies, de nos émotions qui sont présentes. Nous nous libérons de cette manière.

Quand j'ai appris cet exercice, j'étais encore jeune. J'étais dans ma première retraite, et quand nous nous sommes pris la tête avec ma femme, parce que nous n'avions que nous deux pour nous projeter les choses les unes sur les autres, nous avions ce stop. Chacun de nous allait dans sa chambre pour s'asseoir sur le coussin pour ne plus s'embêter. Et là, nous avons appliqué ces neuf souffles et la rétention. Nous ne pouvions pas maintenir une émotion en faisant cet exercice proprement. Cela coupe toute identification.

J'aimerais partager cela avec vous. L'idée c'est, en commençant par la narine droite c'est de sortir tout ce qui nous empêche du côté droit – nous ne commençons pas encore. Ensuite, de sortir tout ce qui nous empêche du côté gauche. Et vous savez que c'est lié avec des canaux, des énergies subtiles. Voilà, et après nous faisons les deux ensembles.

Et quand on inspire, notre conscience va quatre doigts en dessous du nombril. C'est comme si on inspirait par les narines et les canaux subtils, les canaux latéraux purifiés. Et l'énergie se rassemble là, dans le bas-ventre, puis s'installe dans le canal central.

Ce qui est un symbole. Il ne faut pas chercher le canal central, c'est un symbole de s'installer dans la non-dualité. Les canaux de chaque côté symbolisent la dualité, et c'est cela que nous expirons, toute cette saisie duelle, nous inspirons dans la non-dualité. Et c'est là-dedans que nous restons de manière ouverte.

Vous oubliez tout cela, c'est juste une explication en plus pour donner du sens à ces mouvements. Expiration par la narine droite, très longue, et à nouveau, ceux qui peuvent prendre la posture en sept points, les autres joignent les mains dans le giron. Inspirez et baissez, laissez l'air soi-disant se rassembler

dans le ventre. N'expirez pas encore, mais préparez l'expiration en mettant les poignets sur les genoux, et ensuite l'expiration. (Puis long silence ...)

Mantra chanté : OM MANI PADME HUM

### Enseignement sur la méditation du matin<sup>11</sup>

Ce matin, nous avons fait une contemplation de la précieuse existence humaine en enchaînant dans ce même courant de gratitude, avec la visualisation de Vajradhara. Je n'ai pas mentionné ce matin son entourage, mais grâce au fait que quelques personnes parmi nous, entre autres Joy, retournent à la maison, elle a pu amener un Thangka.

La vision, a été peinte, bien sûr, et les Thangkas ne peuvent pas être assez grands pour mettre tout le monde, n'est-ce pas ? Vous pouvez avoir une petite impression de Vajradhara au centre. Il est au centre de ces cinq branches, la branche vers le haut et vers les quatre côtés. Vous voyez la branche qui part derrière ? Là, nous voyons seulement les textes du Dharma sortir un peu, soi-disant, de l'arbre, sur la branche derrière. Vous pouvez regarder, mais ne pensez pas que vous avez à visualiser tout ça. Ce n'est pas le but. Et vous allez être étonné.es que Vajradhara, qui est au centre, se retrouve aussi en haut. C'est parce qu'il est la base et le fruit.

« Vajradhara », on dit toujours que quand le Bouddha a enseigné, c'est le Vajradhara qui est en lui, c'est l'éveil en lui qui a enseigné. Quand Vajradhara a enseigné Tilopa, c'est là où la lignée Kagyu proprement dite a commencé, et Tilopa a reçu plein d'instructions de Vajradhara.

Ce qu'on appelait plus tard « les six Dharmas de Naropa » et « les quatre grandes familles de tantras », tout cela a été enseigné par Vajradhara dans sa vision à Tilopa. C'est un lien très fort, un peu comme Atisha avec Tara, qui lui a beaucoup enseigné, puis il est venu au Tibet.

Tilopa n'est jamais venu au Tibet, mais il y avait un disciple de Naropa qui était un des grands professeurs de cette université de Nalanda, qui voulait laisser l'intellect derrière et qui a trouvé un maître en Tilopa, qui faisait tout par intuition, et qui parlait avec Vajradhara dans son cœur.

Ce Vajradhara au début de la lignée et le Vajradhara que nous trouvons en nous, c'est le même. C'est pour dire que la dimension éveillée, d'où vient tout le Dharma, et la dimension éveillée que nous allons découvrir en nous, c'est la même dimension.

Donc personne ne dit jamais que Vajradhara « existe ». Ce n'est pas un être existant quelque part, ce n'est pas un dieu qui existe. C'est la qualité d'éveil qui prend les formes nécessaires pour toujours créer un pont vers l'être qui a envie de comprendre.

Donc Vajradhara peut se manifester sous différentes formes, comme Vajradhara et Samantabhadra, Kuntuzangpo, dans la tradition nyingma ; c'est la même dimension éveillée. Vous n'avez pas à faire une différence entre les deux, c'est inutile. C'est juste que, quand on parle de Samantabhadra, on parle de la dimension Dharmakāya, l'ouverture totale, et quand on parle de Vajradhara, c'est la dimension Saṃbhogakāya, donc cette dimension qui communique déjà - c'est un autre aspect de cette même dimension. C'est ce côté communicatif.

Et maintenant, j'aimerais que la photo passe, et les autres aussi. Vous pouvez regarder, et vous concentrer maintenant sur le Bouddha bleu au centre.

J'ai dit ce matin, j'avais commis cette petite erreur, quand j'ai parlé de la cloche et du Vajra, parce que normalement, la compassion c'est la couleur blanche, et la sagesse c'est la couleur rouge ou dorée, et dans cette vision, ce n'est pas le cas. C'est le Vajra qui est doré, et la cloche qui est argentée.

---

<sup>11</sup> Audio 2-2 01:01 :31

*Participant/e : J'ai une question, qu'est-ce que c'est que le « Bouddha primordial » ?*

Le Bouddha primordial, c'est le Bouddha qui est depuis toujours, qui n'a pas de naissance et pas de fin. « Primordial », c'est un mot pour dire son début et sa fin. C'est l'essence de l'éveil, c'est ce qu'on appelle la nature du Bouddha. Ce n'est pas une chose, un état d'esprit qui est conditionné par quelque chose qui aurait un début, et donc ce n'est pas non plus quelque chose qui pourrait finir, se terminer et ne plus être. C'est ce que l'on veut dire.

On peut aller très loin avec cette compréhension de la nature du Bouddha, parce que là où se trouve la conscience, se trouvent ces qualités de l'esprit. Parce que, tu vois, la nature de l'esprit, c'est exactement cette ouverture, cette dynamique, cette résonance et la capacité de manifester des mouvements. Ces mouvements qui sont manifestés grâce à la dynamique de l'esprit. Et donc, quand on dit que partout où il y a conscience, il y a la nature de cette conscience. Après lorsqu'on réfléchit : où est-ce qu'il y a un endroit dans l'univers où il n'y a pas de conscience ? Difficile, parce que toute notre perception est conscience. Donc là où il y a perception, il y a conscience, il y a la nature du Bouddha.

Donc on peut aller jusqu'à dire que la nature du Bouddha imprègne toutes les dimensions de conscience dans tout l'univers. Vous allez voir, c'est énorme ce qui s'ouvre comme un champ de perception, un champ de subtilité, de réaliser que ce qu'on appelle *conscience* ou *esprit* n'a pas de limite, et que c'est pareil pour tous les êtres, que votre conscience, comme la mienne, n'a pas de limite.

Et donc, tout vécu, dans tout l'univers, a cette nature de Bouddha.

Et sans devenir ésotérique dans ce sens-là, – dans ce sens péjoratif de devenir un peu bizarre dans sa quête spirituelle – quand tu médites dans une forêt et que tu ressens ta conscience s'unir avec tout autour et que tu ne crées plus de séparation, oui quelque part c'est la nature du Bouddha qui habite tout. Sans solidifier cette idée ! Cela, c'est très important. Il n'y a pas *une* conscience qui habite tout, non, non, non, c'est beaucoup plus subtil ; il y a une dynamique, une dynamique de perception, une dynamique d'échange, une dynamique de résonance qui est la nature de l'univers et on ne sait pas où commencent les principes de conscience, la qualité de conscience. On ne peut pas savoir parce que tout ce qu'on sait, c'est toujours conscience. On ne peut pas spéculer sur ce qui est hors de la conscience, on ne sait pas.

Mais partout où il y a un vécu, ce vécu a la nature de base : la nature tout ouverte, dynamique, communicative, c'est-à-dire en résonance avec les phénomènes autour et active. Parce que c'est tellement subtil ! Moi j'ai bien adoré quand on m'a présenté ce concept de Vajradhara, c'est un concept d'un Bouddha, ultime, un Bouddha qui est l'essence de tous les Bouddhas.

Il y a aussi un symbole féminin, qui est la Prajñāpāramitā, la grand-mère, une fois je vous en parlerai, j'amènerai une statue de la Prajñāpāramitā. C'est la même chose. Il y a un symbole masculin, un symbole féminin, il y a les deux, mais la signification est identique. On évoque chaque fois cette dimension de sagesse comme étant la mère de tous les Bouddhas. Vajradhara aussi est la mère, on ne parle pas de père, on parle de ce qui donne naissance, on parle de ce qui habite tous les Bouddhas.

Et ça nous sort un peu de l'affaire quand, par exemple, vous êtes plein, pleine de dévotion envers les gourous, et au lieu de visualiser les gourous en forme humaine, ce qui est un attachement à leur apparence, avec toute la personnalité, on visualise plutôt Vajradhara, on se dirige vers le Bouddha dans l'enseignant ou l'enseignante, pas vers sa personnalité.

En se dirigeant vers ce qui est Vajradhara dans l'enseignement, et dans l'enseignant ou l'enseignante, on est du côté sûr, on se dirige vers les qualités pures, parce que la personne peut nous décevoir. Elle n'est pas sûre de toujours être comme nous le souhaitons, certainement pas, parce que c'est un peu aussi la tâche des enseignants, enseignantes de ne pas toujours être ce qui convient à notre névrose, nos envies, nos peurs, ce n'est pas leur devoir.

Et en plus, ils et elles ont leur propre chemin à faire et ne sont peut-être pas encore complètement libres des Kleśas, des afflictions. Pour cette raison, nous nous dirigeons vers Vajradhara comme refuge, tout en sachant que le refuge est en nous. Et ça c'est le principe tantrique de base ; tout ce que nous voyons à l'extérieur, nous le ramenons finalement à la maison, là d'où ça vient, dans son propre esprit.

Tout ce que nous voyons, tout ce que nous entendons, tout ce que nous croyons être le monde, nous savons maintenant, aussi par les recherches modernes, qu'il s'agit d'une projection de notre esprit. C'est ce que nous mettons ensemble comme étant « notre monde ». Et il faut toujours ramener cela à la maison, c'est-à-dire ramener la projection chez soi en sachant : oui, tout cela est formidable, un formidable monde créé par l'esprit !

Et mon esprit crée un autre monde que l'esprit d'une fourmi qui se promène dans cette salle, ou une chauve-souris a une autre perception de cette salle que la nôtre, n'est-ce pas ? Et nous, nous avons des perceptions du monde qui coïncident un peu, qui sont un peu pareilles, parce que nous avons des tendances karmiques similaires.

Nous faisons partie à peu près de la même culture, à peu près de la même socialisation, à peu près des mêmes valeurs, donc nos mondes coïncident et nous nous sentons à l'aise. Mais dès que nous commençons à communiquer avec quelqu'un d'une culture complètement autre, une autre socialisation, une autre perception du monde, ce qui est pareil devient moindre, et nous nous étonnons parfois à quel point nous pouvons avoir des malentendus. Déjà, comment nous parlons : quand vous traversez la frontière pour aller en Allemagne, les gens parlent différemment, un autre ton de voix, une autre vitesse, et cela choque les Suisses allemand.es par exemple, quand ils et elles viennent, et vice-et-versa. Et c'est pareil quand j'ai vécu en France, c'est différent, une perception différente du monde. Et c'est assez différent quand nous commençons à connaître l'esprit de chacun/e ; nous ne vivons pas dans le même monde.

Ce qui est identique entre nous, c'est cela *Vajradhara*. Ce qui est identique entre tous les êtres qui ont un esprit, ça c'est Vajradhara ; cette dimension complètement libre de projection, avec les qualités de base d'ouverture, dynamique, lucidité, activité, insaisissable, vide d'essence, ce sont les qualités de base.

Et quand nous sommes complètement relié.es avec ces qualités de base, quand elles peuvent s'exprimer par nous, sans être voilées par des tendances habituelles, karmiques et émotionnelles, des voiles de connaissance, c'est là où le Dharma s'exprime. C'est pour ça que c'est appelé le *Bouddha primordial*, parce que c'est cette dimension-là d'où parlait le Bouddha Śākyamuni, d'où parlaient, par exemple, des grandes femmes éveillées, comme Geshe Tsokye, Machik Ma, toutes les différentes manifestations dans ce monde.

Guendune nous a beaucoup parlé de ce fait : pour enseigner, il fallait faire confiance à cette dimension en nous, se relier chaque jour avec cette dimension pour qu'il y ait un enseignement plutôt authentique qui sorte, et pas notre propre invention.

Et maintenant, je vous invite à pratiquer la prise de refuge, le développement de la Bodhicitta avec les prières habituelles, tout en visualisant Vajradhara. Je ferai à nouveau une méditation guidée avant, et à un moment donné, nous allons prendre nos prières et nous allons faire la prise de refuge (...) Donc, quand nous allons faire la récitation, nous allons juste faire la prise de refuge et les quatre pensées incommensurables, exactement comme cela est dit dans le commentaire.

## Prise de refuge

Alors, prenons le temps de nous installer.

Nous avons fait un long voyage. Nous sommes arrivés à un lac superbe. Un lac avec une eau complètement claire, transparente. On dit que cette eau a les sept qualités de l'eau pure. Elle est douce. Elle est limpide. Et l'on a envie d'en boire. Et quand on en boit, on est rassasié.es, c'est un nectar.

Et dans ce lac, il y a une île, et sur cette île, il y a un seul arbre géant.

Un arbre géant qui en fait est un arbre qui exauce tous les souhaits. Nous avons envie de recevoir une bénédiction et tout de suite elle est là. Nous sommes complètement étonné.es et en levant les yeux, en suivant le tronc de l'arbre, nous voyons au centre une sphère bleue, éblouissante, dans laquelle nous voyons le Bouddha Vajradhara qui nous regarde comme si nous étions directement en face de lui. Contact immédiat et direct. Les yeux pleins de bienveillance, avec un petit sourire, comme s'il disait, « ah finalement tu es là ! ». Lorsque nous sommes arrivé.es, il était dans la posture de méditation et là, il croise ses mains pour nous indiquer l'union de la compassion et de la sagesse.

Il y a beaucoup de lumière qui émane de lui, de cette dimension de lumière de toutes les couleurs de l'arc-en-ciel. Et nous remarquons que tout autour de cette sphère lumineuse, il y a d'autres sphères lumineuses ; tous ces êtres éveillés sans limite, arrangés comme s'ils étaient assis sur des lotus dans un grand arbre qui les soutient. Les divinités de méditation, le Bouddha, les mille deux Bouddhas de notre âge et bien plus. Tous les enseignements du Dharma et toute la Sangha, tous les Bodhisattvis et Bodhisattvas et différentes Saṅghas éveillées.

Et nous, nous nous concentrons sur Vajradhara qui nous offre la bienvenue. Avec des lumières qui nous touchent gentiment et qui nous ouvrent le cœur, l'esprit. De même pour tous les êtres autour de nous.

Autour de ce lac, il y a une immensité d'êtres, tous de forme humaine. Et la bénédiction est identique pour nous tous et toutes. Avec cet élan de cœur de se diriger vers la nature de l'éveil, la nature d'esprit, la qualité éveillée. C'est avec cet élan de cœur que je récite trois fois la formule du refuge :

*« En le Bouddha, le Dharma et l'Assemblée suprême, je prends refuge jusqu'à l'éveil. Par le mérite de ma pratique de la générosité et des autres qualités libératrices, puisse l'éveil se réaliser pour le bien de tous les êtres ».*

Et en réponse à cette prière, le rayonnement du Vajradhara s'intensifie, me touche et touche tous les êtres. Comme si la dimension éveillée nous disait : « Mais c'est facile de réaliser l'éveil ; il est déjà en chacun, chacune de nous ! ».

Et vous savez, le chemin pour y arriver, c'est d'entrer dans les quatre incommensurables, ces quatre qualités : l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité, qui est la sagesse. Si vous suivez ce chemin, l'ouverture du cœur pour tous les êtres, pour la nature de Bouddha en tous les êtres, c'est là que vous allez rapidement réaliser l'éveil. Et ensemble avec le refuge et avec tous les êtres, nous récitons donc les quatre pensées incommensurables :

*« Puissent tous les êtres trouver le bonheur et les causes du bonheur. Puissions-nous être libres de souffrance et des causes de la souffrance. Puissions-nous ne jamais quitter la félicité véritable dépourvue de toute souffrance. Puissions-nous demeurer dans la grande équanimité dépourvue de partialité, d'attachement et d'aversion. »*

À ce moment, l'arbre de refuge en face de nous se dissout complètement en lumière, toute la vision se dissout en lumière et cette lumière s'installe en nous. À ce moment, avec cette lumière qui nous pénètre, nous sommes l'amour, nous sommes la compassion, nous sommes la joie véritable et cette grande équanimité issue de la sagesse utile.

Moment de méditation (...)

Ceci vous donne une petite impression de pourquoi c'est appelé « le préliminaire de Mahāmudrā ». Je ne sais pas ce qui s'est produit dans votre esprit parce que moi, après cette visualisation, en recevant la



bénédictio, mon esprit était complètement dans l'ouverture. Peut-être votre esprit se sentait juste calme, peut-être dans la confiance.

Vous savez, quand vous regardez maintenant, si vous prenez le livre à nouveau, la page 5 pour vous rappeler : hier nous avons fait le premier préliminaire de Mahāmudrā, le refuge et le développement de l'esprit d'éveil, et c'est exactement ce que nous avons pratiqué maintenant. Nous l'avons pratiqué et peut-être vous ressentez que pour un certain laps de temps l'esprit reste juste dans une ouverture toute simple.

Ça c'est l'idée des méthodes qu'on appelle des méthodes « préliminaires ». Ce sont des méthodes qui utilisent souvent une visualisation, une forme de méditation, contemplation. Puis il y a absorption de toute cette projection en nous et par ce que cela produit comme effet après ; nous sommes alors dans une méditation sans volonté. Nous n'avons pas besoin de fournir un effort. Et cela dure quelques temps avant que nos tendances habituelles reviennent à la surface.

Qu'est-ce que vous pensez, quelles sont les forces de votre esprit que vous avez utilisées pendant cette pratique ? Faites-moi savoir ce que vous pensez. Quelles sont les qualités de votre esprit que vous avez utilisées ?

*Participant/e : Patience.*

La patience, tu l'as pratiquée comment pendant cette pratique préliminaire ?

*Ne rien vouloir et laisser être, cela demande une patience.*

Voilà, donc c'est une forme d'abandon de toi. N'est-ce pas ? C'est ce que tu appelles patience ?

Ok ! D'autres qualités que vous avez utilisées ou remarquées ?

*Participant/e : La concentration.*

Oui, il y a eu une concentration. C'est une pratique de calme mental qui utilise la nondistraktion parce qu'on visualise, on est avec. On ne laisse pas d'autres pensées entrer. On est complètement absorbé et focalisé dans ce qu'on fait. Ok, donc bien, on a utilisé cette qualité aussi.

*Participant/e : Et aussi, la gratitude.*

Oui, la gratitude pour les enseignements et pour les enseignant.es, toute cette gratitude que tout cela soit là, soit présent. Oui, nous avons utilisé la gratitude. Et quoi d'autre ?

*Participant/e : Tu remercies de toutes les qualités que tu as reçues.*

Oui, donc tu continues avec la gratitude, le remerciement. D'autres ?

*Participant/e : Clarté.*

Clarté, explique :

*Participant/e : Au lieu qu'il y ait une sorte de cacophonie, de confusion, c'est juste clair.*

Oui, et cela rejoint ce qui a été dit, par la force de la concentration sur quelque chose de clair et de toujours plus précis, parce que nous commençons à entrer dedans. Et il y a une précision de la vue, de la vision intérieure qui se fait grâce à cette nondistraktion. Et lorsque nous demeurons assez longtemps, cela commence à devenir de plus en plus clair. Donc, calme mental, avec gratitude, avec abandon de soi, développent de plus en plus la clarté. Et c'est une clarté semblable à un rêve très clair, qui a un effet

émotionnel sur nous. Votre cœur-esprit s'ouvre davantage. Quelles sont les autres qualités que vous avez remarquées ?

*Participant/e : Moi, j'étais très inspiré/e et motivé/e. Et puis l'exercice avec l'arbre concret, cela m'a vraiment beaucoup porté/e, motivé/e, avec une certaine certitude. Oui ça a développé quelque chose de l'exercice d'hier.*

Tu avais une force d'inspiration et de motivation en lien avec l'expérience d'hier, où tu as pu toucher à cela déjà et où tu avais très envie d'approfondir, c'est ça ? Et c'est cette envie, cette motivation d'approfondir l'expérience qui est très porteuse pour cette pratique. Quand tu as cette inspiration à chaque fois, tu ne fais pas seulement une prise de refuge, et puis tu médites. Non, tu as envie d'approfondir. Cette envie d'aller en profondeurs des choses, cette motivation, elle est extrêmement forte parce que ça stimule toutes les autres qualités en nous. Donc toi, tu as décrit la force derrière la gratitude, la force derrière la clarté, cette motivation-là. Et pour toi aussi, quand il y a cet abandon de soi, c'est abandonner tout le reste pour s'adonner complètement à la pratique de maintenant. Donc grâce à cela, les autres qualités commencent à s'installer. Quoi d'autre ?

*Participant/e : En récitant les 4 illimités, il y a eu de grands bénéfices. Oui. Beaucoup de gratitude et après, une grande ouverture, beaucoup de lumière. Et puis après, ça n'a pas duré dans le temps, c'est instable.*

Ok, c'était moins stable qu'hier, mais quand même. Et quand tu as récité les 4 illimités, est-ce qu'il y avait une qualité des 4 qui dominait plus que d'autres ?

*Alors, c'était le fait de me sentir complètement relié/e, il y a des gens qui vivent en dehors, puis voilà, les maladies...peut-être on peut l'utiliser.*

Oui. Se sentir en union, en communion. Et c'est notre capacité qu'on appelle parfois amour, parfois compassion. Mais c'est fait exprès avec cette visualisation, qu'il y ait des innombrables êtres éveillés et des innombrables êtres comme nous qui cherchent encore. Et donc, d'innombrables liens. Et cela stimule notre résonance de nous sentir parmi elles et eux, juste faisant partie de tout cet ensemble, ce grand ensemble, et c'est...

*C'est ce qui donne du sens à la vie.*

Oui, cela donne du sens en plus. C'est donc une autre qualité, encore, qui est en lien avec la motivation, l'envie que ça donne du sens. Et ressentir : oui, ça, ça donne du sens ! C'est-à-dire de se sentir en lien, ne pas couper ni avec les éveillés/es, ni avec les autres qui sont encore comme moi, un peu dans la souffrance, ou beaucoup dans la souffrance ; en lien avec tous et toutes.

Donc, compassion, amour, joie et non-saisie, c'est-à-dire équanimité, tout cela, c'était à l'œuvre dans cette pratique. Et si nous entrons dedans avec toutes ces forces que vous avez maintenant mentionnées, activées bien sûr, il s'installe ensuite une méditation toute facile.

Dans les termes de notre psychothérapie moderne, nous dirions que c'est la stimulation maximale de toutes nos ressources. C'est l'utilisation des ressources, mais d'une manière incroyable, très puissante, pour que ces qualités inhérentes à notre esprit prennent le dessus sur tout le reste, tous les soucis, tous les problèmes, toutes nos limitations, car cela compte plus. Les qualités sont tellement fortes qu'au moment où cela se dissout en nous et nous ne faisons plus d'efforts, il y a une méditation naturelle qui s'installe. Une méditation où nous pouvons nous oublier.

Et c'est cela le Mahāmudrā. C'est pour cela que ce qui vient avant est appelé un préliminaire et ce qui vient après, c'est l'expérience de l'état naturel, qui peut encore se purifier de cette petite obsession d'observer, de tout, de contrôler. Mais peut-être, vous avez remarqué, mais il n'y avait pas d'observation, pas grande observation ; très moindre, très petite. Juste encore aussi de la gratitude pour cette simplicité.

C'était simple à un tel point que nous aurions eu envie que ça dure. Et quand l'envie que ça dure se manifeste, c'est le moment d'accepter que maintenant l'état naturel est terminé (rires).

Oui ! Saisie, donc plus naturel ! Quand cette pensée arrive, la pratique toute naturelle, toute spontanée est arrivée à sa fin, et nous pouvons commencer avec une pratique plus formelle en utilisant à nouveau une méthode ou une autre respiration ou se focaliser sur quelque chose, ou faire à nouveau des prières.

Et là, avec ce que nous avons décrit, vous avez compris les principes de toute pratique tantrique. Elles sont toutes des préliminaires dans le sens de nous préparer avec la phase de dissolution, le Dzogrim, en tibétain, la perfection et la dissolution d'un état naturel, elles nous préparent à cela.

Et puis, une autre dimension n'était pas encore mentionnée. Si maintenant, par exemple, nous nous promenons dehors, nous récitons le refuge, cela se récite alors dans notre cœur, et nous offrons le refuge aux êtres tout autour de nous, aux êtres qui vivent dans les arbres, dans les plantes, partout ; nous offrons.

Nous sommes déjà dans l'autre aspect de la pratique tantrique, nous sommes dans l'activité, nous sommes dans le don. Nous utilisons la même méthode comme activité, comme don. Nous récitons le mantra, le mantra du refuge, Nous visualisons peut-être ici et là des lumières qui connectent tout et tout. Nous offrons une vision pure à notre environnement. Et déjà, ce n'est plus pour faire quelque chose avec notre esprit, pour ouvrir notre esprit à l'état naturel. Maintenant, nous avons déjà cette confiance, nous sommes dedans, et nous partageons. Peu importe qui reçoit.

Nous sommes dans cet élan du cœur de partager avec la même méthode que nous avons utilisée pour ouvrir notre propre esprit, nous partageons cela avec celles et ceux que nous rencontrons. Et si je rencontre une personne sur le chemin, je n'ai pas besoin de lui parler du refuge, Vajradhara et tout cela, je me relie, c'est comme ce qui a été décrit auparavant : je vis juste ce lien avec la personne et je regarde cette personne comme un frère ou une sœur, un père ou une mère, quelqu'un comme moi. Et si possible, il y a donc ce partage de qualités, de fraternité, d'amitié, de simplicité. Nous ne parlons pas de la méthode, nous sommes dans le vécu de ces qualités avec les personnes que nous rencontrons. Cela, c'est l'activité.

Et si nous perdons la qualité du cœur, les qualités éveillées, nous nous faisons un petit rappel. Par exemple, nous nous rappelons : Vajradhara est toujours au cœur ! Petit rappel. Ce n'est pas moi qui dois gérer la situation. Laisse le Bouddha gérer la situation. En fait, nous détendons le moi qui se crispe, dans la confiance du refuge. Le refuge est toujours en nous, au centre de notre esprit. Je touche le cœur, mais il n'est pas dedans, c'est juste un symbole de toucher le cœur. Nous faisons confiance au refuge, nous laissons le refuge gérer la situation. C'est cela que nous appelons : s'abandonner au refuge.

On pourrait traduire aussi cela : s'abandonner au Bouddha à l'intérieur de nous, s'abandonner à la nature de Bouddha, s'abandonner à être guidé.es par les qualités inhérentes, cela veut dire la même chose.

*Participant/e : Oui, c'est un peu dans ce sens-là que je voulais dire. C'est qu'au moment où j'ai visualisé que cette énergie est aussi à l'intérieur de moi, je me fais parfois des soucis pour les gens qui ont des douleurs, et j'ai imaginé qu'en même temps, c'était dans le cœur de ces êtres. Du fait que tu dis que le Bouddha médite en nous. Mais il médite aussi en elles et eux. Et ce n'est pas à moi de m'en occuper. Le Bouddha va aussi s'occuper de ces personnes.*

Tout à fait ! Tu travailles avec des client.es et des patient.es, n'est-ce pas ? Qui viennent parfois avec pas mal de douleurs. Donc, tu peux visualiser en elles et eux cette même lumière, ces mêmes qualités, comme nous. Et quand tu les touches ou quand tu parles avec, c'est comme si tu parlais à cette nature de Bouddha en elles et eux. Et ça aide, ça change un peu notre façon de communiquer. On ne s'adresse pas tellement aux problèmes, on s'adresse plutôt à la solution. Ils ou elles ne le remarquent pas, mais nous, nous savons que nous ne nous laissons pas trop prendre par ce qui semble être la grosse crise, les gros problèmes. Nous allons plutôt vers la fluidité de l'esprit, changer un peu les différents points de vue. Nous amenons cela.

Quand je travaille avec des personnes, quand je parle avec des personnes qui craignent de mourir, ou qui ont peur que quelqu'un d'autre meure, c'est cela que j'amène sans en parler ; j'amène l'absence de peur. Je parle d'une dimension où la mort ce n'est pas si terrible que ça. La mort c'est comme la naissance, ça fait partie. C'est juste quitter le corps et entrer dans le corps. Entrer dans le corps et quitter le corps. Pourquoi se réjouir et faire une fête quand un être est né et pourquoi être triste quand on est sort de la vie ? C'est un biais qui n'est pas compréhensible. Il faut pleurer quand un être est né et se réjouir quand un être sort (rires).

Vous voyez, quand on dit les choses comme cela, tout devient plus clair : Oh mon pauvre bébé ! tu as tant de souffrance devant toi ! Mais un jour tu vas être délivré ! Juste pour rigoler, n'est-ce pas ? C'est la vie, elle est comme cela, nous n'avons ni besoin de nous réjouir, ni besoin de pleurer. La vie se produit.

Et utilisons bien cet espace où nous sommes ensemble parce que qui sait ce qui viendra après. Et pour se préparer à ce qui viendra après, c'est très conseillé d'être dans le Mahāmudrā. Très conseillé d'avoir une connexion intime avec notre état naturel. Parce que cela, ça va nous accompagner, ça va être la nature de notre courant d'être partout. Nous ne savons pas ce qui nous arrive, ce qui va se manifester en ayant quitté ce corps, mais si nous avons cette confiance, cette certitude, que c'est comme ça, nous sommes familiers à l'ouverture, à cette dynamique, au fait que les choses s'élèvent et se dissipent, c'est un passe-partout, n'est-ce pas ? Nous n'avons pas besoin d'avoir peur. Tout va aller. Et si en plus il y a cette résonance, cette compassion, cet amour, je ne vais pas regarder ce qui arrive comme une chose ennemie. Je vais être ouvert, sans lutter.

Cela, c'était dans l'introduction à la première pratique des préliminaires du Mahāmudrā. Et nous le souhaitons, nous refaisons et nous refaisons cette pratique. Ce qui est super dans ce petit commentaire du Karmapa, il n'est pas dit qu'il faudrait faire des prostrations, qu'il faudrait faire une prière bien plus longue. Il nous donne la prière la plus simple avec les quatre incommensurables.

Parce qu'il a écrit un texte, le préliminaire du Mahāmudrā, où cela est très élaboré. Une pratique à laquelle je vous encourage si vous avez la « pêche ». Mais nous pouvons faire aussi simple que cela. Surtout quand nous ne sommes plus très jeunes. Peut-être que ce n'est plus le moment de faire 111.111 prosternations en récitant le refuge ! Mais si l'on est jeune, nous pouvons le faire. J'ai fait trois fois, les 111.000 prosternations. Et cela a un peu nettoyé mon esprit. Maintenant c'est tout facile d'entrer dans le refuge.

Et c'est cela l'idée. L'idée c'est de développer cette habilité, cette fluidité, à tout moment, pour pouvoir entrer dans le refuge, ressentir le refuge en soi-même. C'est cela dont nous avons besoin lorsque nous quittons ce corps.

Donc, une fois par jour au moins, n'est-ce pas ? Peut-être trois fois par jour. Cela fera du bien. Peut-être en se levant le matin et en s'endormant le soir. Ça serait déjà bien : se rappeler du refuge.

*Participant/e : Je vais te poser une question vraiment honteuse. Parce que moi je n'arrive pas à me connecter avec les quatre incommensurables, les quatre illimités. C'est-à-dire que je n'arrive pas à sentir amour, compassion, sagesse et équanimité dans les phrases comme elles sont dites. Pour moi, c'est presque la même phrase redite différemment.*

D'accord, je vais en parler dans la prochaine session. Je vais en profiter pour en parler, je vais donner un petit enseignement sur les quatre incommensurables, cela peut aider tout le monde. Mais d'abord, il nous faut une pause.

## Les quatre illimités<sup>12</sup>

Dès cet enseignement, il y aura des moments de pratique à l'extérieur, dans le parc.

Vous pouvez d'ores et déjà amener toute l'inspiration de la prise de refuge avec vous en approfondissant votre pratique d'hier. Continuez avec votre élan du cœur, avec vos compréhensions de maintenant.

J'ajoute la compréhension des quatre incommensurables à la prise de refuge et je vais l'approfondir à partir de cet après-midi.

C'est vrai, les phrases que nous utilisons n'expriment pas directement l'amour, ne décrivent pas l'amour, mais sont des phrases typiques qui sortent d'un esprit aimant. Déjà, bien sûr, nous ne parlons pas de l'amour romantique qui a tellement imprégné notre culture depuis deux ou trois siècles.

Nous parlons de l'amour des parents. D'une mère, d'un père pour ses enfants. L'amour, pour une mère, c'est que son enfant aille bien. C'est tout ce qu'elle souhaite. Son souhait, c'est que l'enfant soit heureux, qu'il soit libre de toutes les causes qui vont lui créer la souffrance, afin qu'il connaisse les causes du bonheur. Et les causes du bonheur, c'est une réflexion sur les causes et les effets, donc sur le karma.

Si l'on souhaite à quelqu'un d'être heureux, il ne suffit pas de lui offrir de belles vacances. Il faut que cette personne sache comment parvenir à cette attitude qui rend heureux. Les causes du bonheur, c'est une attitude bienveillante, ouverte face à la vie.

Cela crée les causes. Plus une personne est généreuse, plus elle est ouverte aux autres, plus les causes du bonheur se manifestent avec comme résultat qu'il y a toujours plus de bonheur dans la vie. Il s'agit donc créer les causes karmiques par la pensée, les paroles et les actes, pour qu'il y ait de plus en plus de bonheur dans le futur.

En fin de compte une mère, un père, c'est-à-dire les parents, ont envie que leurs enfants apprennent – les quelques années où ils restent dans la famille – comment mener leur vie de manière qu'elle soit une vie heureuse.

Cet apprentissage des causes du bonheur est l'amour reçu et octroyé. De ce fait, nous souhaitons que tous les êtres soient heureux et qu'ils aient les causes du bonheur, c'est-à-dire les graines, le savoir-faire, afin qu'il ait toujours plus de bonheur qui se manifeste. Cela c'est l'amour qui est très simple, facile à comprendre.

Regardons avec l'œil d'un bon pédagogue qui aime ses élèves, ses enfants. Là, c'est clair, ce n'est pas d'offrir plus de jouets qui va rendre les enfants heureux. Un bon pédagogue va savoir qu'il est important de montrer aux enfants comment jouer, comment faire et tout utiliser pour être heureux.

Pour les écoles, par exemple, qui se font maintenant dans la forêt, l'idée est de tout utiliser ce que la nature offre. Qu'il n'y ait jamais un manque de conditions pour être heureux. Ces pédagogues savent que pour apprendre à un enfant, à une personne jeune à être heureux dans sa vie, il faut que cet enfant apprenne aussi à traverser l'ennui à pouvoir être seul à des moments, pas toujours en compagnie. À ne pas se rendre dépendant du temps, qu'il pleuve ou qu'il y ait du soleil ; peu importe ! Nous le savons, nous pouvons être heureux avec toutes les conditions. Cela, c'est déjà un amour un peu plus subtil, qui sait un peu plus sur les causes du bonheur.

Et maintenant, regardons avec l'œil des maîtres du Dharma : une yoginī qui a pleinement réalisé le Dharma. Quand elle est dans l'amour – elle est toujours dans l'amour –, elle va souhaiter à tous ceux qu'elle rencontre, qu'ils touchent à la nature de l'esprit, qui est toujours dans le bonheur, et que les causes du bonheur soient présentes. Cette sage femme qui voit à travers des défis, et qui voit que les défis n'ont pas de substance. Cet amour-là va encore plus profondément vers les véritables causes d'un bonheur, qui est la réalisation de la nature de l'esprit, et d'où vient un bonheur non conditionné. Les

---

<sup>12</sup> Audio 2-3 00 :25 :58

autres formes de bonheur sont conditionnées, et de ce « touché » dans la ressource de notre cœur-esprit éveillé, de cela seulement résulte un bonheur véritable qui ne dépend pas des conditions.

Donc l'amour profond, c'est qu'il faut offrir les compréhensions qui vont nous aider à traverser toutes les différentes situations. C'est là où le bonheur va toujours être au rendez-vous, parce que les causes du bonheur sont présentes. Et maintenant avec la compassion, c'est la même chose. La compassion c'est le même état d'esprit ; seulement le focus n'est pas sur le bonheur, mais le focus est sur la souffrance, l'absence de la souffrance.

Le même élan du cœur d'une mère ou d'un père se manifeste quand l'enfant est dans la souffrance, il n'y a qu'un seul souhait, c'est que l'enfant soit libéré de cette souffrance. J'ai entendu des mères et des pères dire : « J'ai tellement souhaité que ce soit moi qui aie la fièvre et non pas mon enfant, que ce soit moi qui ai cette douleur et non pas mon enfant. Si j'avais pu enlever la souffrance émotionnelle de ce que mon enfant vit à l'école, j'aurais pris sur moi. »

Vous voyez, cela c'est la compassion. La compassion aimerait enlever la souffrance ; elle aimerait atténuer, dissiper la souffrance. Ceci est l'élan de la compassion.

Et bien sûr, d'abord c'est nourrir, offrir de la boisson à ceux qui sont assoiffés et donner un toit pour ceux qui n'ont pas de toit pour dormir. Protéger contre les intempéries, protéger contre les ennemis. Il y a alors un élan du cœur qui va être d'enlever la souffrance tout de suite. L'aide aux réfugiés, l'aide aux pauvres, l'aide aux personnes affamées dans le monde, l'aide à tous ceux qui sont poursuivis par des ennemis.

La compassion, au deuxième degré permet de voir qu'on ne peut pas éviter la souffrance dans la vie. Rencontrer la maladie, un manque de quelque chose, la vieillesse et un jour rencontrer la mort de nos proches et de nous-mêmes est une condition de vie.

La cause pour ne pas souffrir, c'est de nous comporter de sorte qu'il y ait moins de saisie, moins d'aversion qui s'ajoute aux situations. Moins la personne est dans l'aversion de ce qu'elle va vivre, moins elle est touchée par la souffrance inévitable. Nous allons donc aider toutes personnes par compassion à moins saisir l'agréable pour ne pas souffrir quand ça change ; à moins d'être en aversion contre le désagréable. Car, c'est cette attitude qui augmente la souffrance. En outre, nous allons aider à pouvoir vivre des situations dans la détente. Il s'agit alors d'une compassion plus profonde.

Si nous pouvons apprendre la compassion à ce deuxième niveau de compassion, nous passons déjà dans la vie avec beaucoup moins de souffrance. Beaucoup moins. Parce que nous ne luttons pas avec ce qui est inévitable, nous ne saisissons pas ce qui va changer de toute façon, nous ne nous attachons pas d'une manière sans sagesse. Il y a plus de légèreté.

Regardons maintenant avec l'œil d'un savant. L'œil d'un être éveillé. Nous voyons la nature des phénomènes et nous voyons que toute cette souffrance en fait est ressentie à cause de la vivacité de l'esprit et que la souffrance en elle, l'expérience de souffrance n'a pas de substance. Et cela ouvre une dimension de pouvoir être heureux en plein milieu d'un mal de tête, en plein milieu de la fièvre, en plein milieu d'une situation appauvrie où nous n'avons pas toutes les ressources.

Nous pouvons être heureux en plein milieu d'une guerre. Nous pouvons être heureux quand nous mourons. Incroyable ! pas besoin d'être dans la souffrance !

Il y a une liberté d'esprit qui se manifeste, dès qu'on n'est plus en train de créer des causes de la souffrance. Et cela, c'est le chemin du Bouddha. C'est le chemin de ne pas créer les causes des trois types de souffrance.

Et la cause la plus profonde c'est d'être libre de cette saisie égoïste, de cette saisie d'un moi semblable, en séparation avec tout le reste. D'être dans la compassion profonde avec le souhait que tous les êtres aient donc cette compréhension qui les libère de créer des causes de souffrance, encore et encore par le

fait de saisir une réalité, une solidité là où il n'y en a pas. Donc vous voyez, ceci est la raison pour dire : que tous les êtres soient libres de souffrance et des causes de souffrance.

Il y a des façons de voir, semblables à un regard qui passe d'un étage à l'autre, vers une profondeur. Il y a des niveaux de profondeur toujours plus subtils de ce que sont l'amour et la compassion. Donc notre amour et notre compassion vont évoluer avec le temps.

Nous ne serons plus dans cet amour et compassion superficiels. Nous aurons l'œil d'une pratiquante, d'un pratiquant qui sait commencer à créer les causes de bonheur et à enlever les causes de la souffrance.

Et maintenant quand nous allons vers la joie, c'est un peu pareil. Normalement, la joie dans ce que nous appelons Muditā en sanskrit. C'est la joie, mais ce n'est pas qui s'appelle Pīti ou Sukha en sanskrit, qui sont des joies qui naissent de notre propre présence libre et de notre propre méditation. Muditā est une joie qui se rapporte aux autres. Il s'agit alors une extraction de l'amour et de la compassion. C'est cette joie spécifique qui serait en allemand « Mitfreude ». C'est la réjouissance de l'absence des conditions de souffrance et de la présence des conditions du bonheur.

Donc nous nous réjouissons quand nous voyons des conditions géniales pour que se manifeste la joie, le bonheur chez tout le monde. Il ne s'agit pas de ma joie. C'est une joie en résonance avec ce qui est. C'est une joie qui soutient, une joie qui soutient la joie des autres. Et pour mieux comprendre, c'est l'absence totale de toute jalousie, de toute rivalité.

Vous savez, dans la rivalité, la jalousie, on ne peut pas se réjouir quand les autres sont heureux. Ici, c'est tout le contraire, plus les autres sont heureux, moins je suis heureux, moins je suis aussi dans la joie.

Donc c'est une joie qui se réjouit de la joie dans le monde. Incroyable, n'est-ce pas ? On se réjouit des bonnes conditions et c'est une joie qui tend vers : soutenir les causes de la joie pour tout le monde.

Et pareil, nous allons aller plus profond, dans la véritable joie. Vous remarquez, nous parlons de la joie véritable, de la joie suprême. Cette joie véritable, c'est la joie qui naît directement de la nature de l'esprit, qui ne dépend de rien. Donc ce n'est pas une joie conditionnée. Nous sommes dans une joie qui, grâce à cette résonance avec la nature de Bouddha, en tous les êtres, et qui fait des souhaits qui tous touchent à cette joie inépuisable, une source de joie en eux, qui est toujours là, et qui nous donne une légèreté de cœur en toute situation. Il s'agit d'une joie éveillée, n'est-ce pas ? Nous traversons différentes joies, – nous pouvons dire comme un parent qui se réjouit quand l'enfant réussit à l'école, les parents qui se réjouissent quand il y a des amis qui viennent à la maison et que son enfant peut jouer, etc. Ça commence avec ces joies-là, très simples, de se réjouir avec tout ce qui va bien. Et comme nous ne sommes pas en jalousie avec notre enfant, nous ne sommes pas en jalousie avec les autres qui vont bien.

Quand l'entreprise de mon voisin va bien, je ne serai pas en jalousie parce qu'il va mieux que moi. Je ne suis pas dans la jalousie lorsqu'une autre personne atteint l'éveil avant moi, ou atteint peut-être l'entrée dans le courant – c'est-à-dire les premières expériences d'éveil. Je dis : Eh oui ! c'est exactement ça !

Vous voyez maintenant, il s'agit chaque fois de la bodhicitta. L'esprit éveillé qui aime, l'esprit éveillé qui est dans la compassion, l'esprit éveillé qui souhaite l'éveil pour tous les êtres. Donc dire que tous les êtres – nous tous – sommes dans la joie suprême, la joie véritable, c'est le souhait de la bodhicitta, qui sait que tous entrent dans l'éveil. S'ils entrent dedans avant moi, tant mieux. Déjà ça, c'est bien, je ne me fais pas de soucis pour moi.

Et l'équanimité, finalement, passe aussi par des degrés. L'équanimité – on sous-entend parfois la patience – ; mais ici, il ne s'agit pas de la patience, de l'équanimité qui nécessite un effort. Le tibétain dit : « si c'est tout près ou si c'est loin, de regarder toutes les personnes avec la même ouverture du cœur, de traverser toutes les situations agréables ou désagréables avec la même ouverture du cœur. Et c'est la force de la sagesse. »

C'est seulement la compréhension de la nature des choses comme étant vides d'essence, insaisissables, dynamiques. Ne pas les solidifier apporte une grande équanimité sans effort, car il y a la lumière de la sagesse. La lumière de la sagesse fait qu'on ne se prend pas au jeu.

Quand on se prend au jeu, on perd l'équanimité. Prenons l'exemple d'un jeu. À un jeu de cartes ou autre chose, où il faut gagner, n'est-ce pas ? On joue au ping-pong pour gagner, n'est-ce pas ? Donc on joue, mais quand on se prend au jeu et qu'on n'a plus envie de perdre, on a perdu le sens. On a perdu la sagesse qui voit que c'est juste un jeu. On prend au sérieux.

Et c'est cela, la perte d'équanimité dans notre vie. On se prend au jeu, on ne sait plus que c'est une danse, que c'est un jeu, que ce sont des phénomènes mentaux qui se manifestent, des phénomènes de production illusoire de notre esprit. On y croit. Et on souffre vraiment. On aime vraiment. On s'attache. Tout est vrai. Et ça, c'est la perte d'équanimité.

Cette équanimité revient avec un sentiment : la redécouverte de notre espace intérieur. Moins de saisie, plus d'équanimité. Plus de compréhension : équanimité, pas besoin de la chercher. Elle est au rendez-vous. Parce qu'on voit, on devient voyant. La personne qui est voyante ne s'identifie pas. Elle ne se prend pas au jeu.

La personne voyante sait que tout est dynamique. Elle connaît les causes pour que ça aille à nouveau dans une direction bénéfique. Beaucoup de maîtres ont dit que l'équanimité, c'est elle qui donne la profondeur à l'amour, qui donne la profondeur à la compassion, et la profondeur à la joie.

Sans l'équanimité, les trois autres sont un amour attaché, une compassion qui souffre avec, une joie conditionnée. Mais avec cette équanimité profonde, c'est-à-dire avec cette sagesse profonde, l'amour se libère des entraves de la saisie, la compassion se libère des entraves de l'aversion, la joie se libère des entraves des conditions. L'amour inconditionné, la compassion inconditionnée, la joie inconditionnée, donc illimitée. Car, à partir de ce moment, amour, compassion, joie, équanimité ne dépendent plus des conditions, ne dépendent plus du nombre de personnes. Dans le nombre cela devient illimité. Dans le temps, cela devient illimité.

Ce n'est pas limité pour cette vie, et après j'arrête, non, c'est la nature de l'esprit qui se manifeste maintenant avec ses propres qualités inhérentes. Et les effets de cette attitude sont incommensurables. On ne peut pas mesurer les effets bénéfiques de ces qualités dans notre cœur. En fait, elles sont responsables de tout ce qui est bénéfique dans le monde. C'est pour cela qu'on les a appelées « incommensurables ». Et illimités parce qu'elles ne sont pas limitées dans la quantité, elles ne sont pas limitées dans le temps, elles ne sont pas limitées par rien.

Voilà, c'était un enseignement bref sur les quatre illimités. Et maintenant, nous allons dans la forêt, sur les champs. Prenez vos affaires, vous avez une heure pour vivre cela.

### **Méditation sur un objet visuel<sup>13</sup>**

Petit rappel de la visualisation, si cela vous convient. Comment elle était expliquée, et comment elle fonctionne pour vous. Vous avez plusieurs expériences maintenant : soit dans le cœur, soit en face, avec un arbre, sans arbre, etc.

Prières.

---

<sup>13</sup> Audio 2-4      00 :57 :30



Et si vous voulez, vous pouvez laisser le Bouddha se dissoudre en vous comme pour la pratique et, en écoutant avec le Bouddha dans le cœur – dans le cœur-esprit – ce sera beaucoup plus facile de comprendre les choses.

Avec une détente dans le cœur, avec cette confiance dans notre capacité de comprendre ce qui est expliqué.

Nous allons dans la pratique principale de cet après-midi et je vais sauter pour le moment le premier chapitre pour aller au deuxième, c'est-à-dire le placement sur un objet visuel, page 10. Parce que nous pouvons utiliser ces instructions tout de suite dans nos méditations, Wangchuk Dordjé commence avec les objets visuels pour enchaîner dans le troisième chapitre sur les autres expériences sensorielles.

Numéro 2, en bas de la page 10. Avant même de commencer, vous voyez que ce sont des instructions qui utilisent la vue. Dans le Mahāmudrā, comme vous le savez, nous méditons souvent les yeux ouverts et il nous faut apprendre à avoir les yeux ouverts sans nous fatiguer.

Écoutons le 9<sup>e</sup> Karmapa : « **Lorsque l'esprit est agité, focalisez-le au moyen d'un support extérieur tel qu'un bout de bois, une pierre, une représentation du Bouddha, une lampe ou l'espace, à votre convenance. Placez le regard sur l'objet sans examiner sa couleur, sa forme et ses autres caractéristiques et évitez les deux extrêmes que sont la focalisation excessivement tendue et le laisser aller d'une totale indolence. Il s'agit simplement de rester sur l'objet sans distraction et de couper court à tout autre mouvement de la pensée.** »

Je vais aller doucement : le Karmapa semble dire que nous pouvons prendre n'importe quel objet visuel. Ainsi, si vous vous trouvez dans le parc, vous pouvez prendre ce qui est en face de vous ou placer une pierre, un morceau de bois, ...

Maintenant je vais prendre ce stylo et le placer à une distance qui convient pour méditer sans que ce soit trop près. Quand c'est trop près nous avons une tension dans la nuque. Nous sommes bien assis et l'objet peut même être à plus d'un mètre.

Les yeux regardent sans fixer l'objet, l'objet n'est pas intéressant. L'objet n'est pas un objet d'investigation, c'est ce qu'il nous faut apprendre, parce qu'en méditant les yeux ouverts, nous avons la tendance habituelle d'examiner les objets et quand les yeux ne bougent pas, ne vont pas partout, en regardant ici et là, nous commençons à nous fatiguer à cause d'un excès d'attention.

Ce que nous faisons : nous nous dirigeons vers cet objet. En fait, l'objet, ce sont simplement des couleurs si vous êtes conscients. Il n'y a pas d'objet comme ça, Il y a juste des couleurs. Nous pouvons prendre aussi les fleurs en face de nous et nous laissons les yeux se diriger dans cette direction en donnant la permission aux yeux de ciller un petit peu.

Nous avons huit muscles oculaires et normalement ces huit muscles alternent constamment, ce qui fait que nos yeux se détendent tout le temps. Il faut pouvoir permettre ce mouvement des petits muscles oculaires quand nous méditons sur un objet visuel. L'objet peut être petit et nous verrons qu'il peut aussi être grand comme l'espace, grand comme tout l'espace, comme l'espace de la salle par exemple, qui peut être pris comme objet visuel.

Nous allons apprendre à rester détendus. La vue fonctionne, nous voyons bien, mais sans fixation. Et vous remarquez déjà qu'il s'agit d'avoir la même attitude qu'avec nos pensées.

Nous allons remarquer les pensées, entendre des bruits, des sons. Nous allons remarquer des choses dans le corps, ressentir, toujours avec la même attitude. Clairement remarquer ce qui se passe sans fixation. Nous avons besoin de cela pour pouvoir parler avec des personnes qui viennent vers nous dans notre cabinet et nous parlent. Nous souhaitons que notre méditation continue pendant qu'elles sont là. Pour cela, nous les regardons dans les yeux sans fixation, nous les écoutons, écrivons même ce qu'elles disent tandis que l'esprit reste fluide. Il faut bien comprendre que c'est là un exercice de fluidité, sans aucune fixation.

Vous pouvez prendre un bout de bois, un petit objet en bois, une pierre... Vous pouvez aussi prendre une toute petite pierre ou une pierre bien plus grande qui ressemble déjà à un petit rocher. Vous pouvez regarder en vous, et remarquer ce que ça vous fait. L'état d'esprit change si l'objet change ? Est-ce que cela fait une différence de laisser l'esprit se poser sur une pierre ou sur un plan d'eau ? Ou sur une feuille, une herbe ? Vous pouvez expérimenter et voir les différences subtiles selon l'endroit où vous placez votre attention visuelle.

Maintenant il enchaîne tout de suite avec une représentation du Bouddha. Par exemple cela pourrait être une statue comme celle-ci, ou un livret avec une image du Bouddha, donc une représentation de quelque chose qui nous rappelle les qualités de l'éveil.

Ce n'est peut-être pas la même chose que de méditer sur une pierre ? Peut-être pas ? Peut-être oui ? A vous de découvrir, nous en discuterons après.

Cela s'appelle un support pur par opposition à un support ordinaire. Mais finalement, peut-être que le Bouddha se trouve dans la pierre, dans l'eau, dans l'espace, à vous de voir, ... Comment regardons-nous les choses ?

Il y a une posture intérieure dans le regard.

Le Karmapa mentionne aussi une lampe, une lampe à beurre, une bougie.

Dans l'exercice proprement dit, avec la lampe il s'agit de placer une lampe derrière nous et de placer un miroir devant. Le miroir reflète la bougie et nous méditons sur le reflet dans le miroir, ce qui crée un drôle de support de Shamata, de calme mental, parce que nous nous demandons : est-ce que je médite vraiment sur la bougie ou pas ? Où est la bougie ? Est-elle là, ou dans le miroir ? Est-elle dans mon esprit ? Où est la bougie ?

Vous pouvez faire de même si vous méditez au bord de l'étang, vous verrez la réflexion, comme toi tu l'as fait. Regardez ce qui se reflète dans l'eau, comment se fait la perception.

Aujourd'hui j'étais assis à table pour le petit déjeuner, et devant moi il y avait quelqu'un. Je ne pouvais pas voir le feu, semble-t-il. Il fallait juste que je regarde en haut, où se trouvait une lanterne et dans la vitre de la lanterne, je pouvais voir tout le feu. J'ai dit à la personne à côté de moi : « Regarde, je peux regarder le feu, juste en regardant vers le haut. Où est le feu alors ? » Très intéressant.

Il y a une combinaison du placement de l'esprit, de notre attention sur l'objet visuel, avec déjà une interrogation sur comment se fait notre perception du monde. Où est le monde ? Et est-ce que ça fait une différence si je visualise le Bouddha au lieu de regarder le Bouddha ? Nous pouvons prendre une image du Bouddha, mais après nous être habitué à le regarder, enlevons l'objet extérieur et visualisons le Bouddha. Est-ce que ça fait une différence ? Quelle différence ?

Continuons avec l'espace. Et pour l'espace, commençons avec des petits espaces. Méditons sur l'espace entre deux objets. Ce n'est pas méditer sur le bois qui est derrière, sur le sol, entre la montre et le bâton. Mais garder l'esprit sur l'espace entre les deux objets, on pourrait dire que c'est un placement de notre attention sur un non-objet.

Ce qui est très important pour nous à apprendre, parce que nous sommes tellement collés sur les objets que nous oublions normalement de remarquer l'espace. Vous pouvez faire cela dans la nature en méditant sur l'espace entre les feuilles d'un arbre. Méditer sur l'espace, le ciel derrière l'arbre.

Là, c'est intéressant encore, parce que les arbres ne sont pas totalement couverts de feuilles. Il y a des chênes et d'autres arbres qui n'ont pas toutes leurs feuilles et on peut voir le ciel derrière. Donc faites exprès de commencer avec des petits espaces, puis vous agrandissez l'espace.

Puis vous prenez un espace pour méditer : toi par exemple, tu seras très bien positionnée, tu prends l'espace de la fenêtre. Entre les deux limites du cadre. Sans regarder ce qu'il y a derrière, tu médites juste sur un espace encore délimité, mais déjà assez grand.

Et puis quand vous êtes habitués à cela – ça peut être deux troncs d'arbres dans la forêt – vous méditez sur l'espace entre les deux. Et ici dans la salle, c'est l'étape suivante, par exemple : moi je pourrais méditer sur l'espace là, entre la voûte. Et puis on agrandit et on médite sur l'espace dans la salle. C'est-à-dire que l'on médite sur tout l'espace de notre champ visuel. De la droite vers la gauche, vers le haut, vers le bas, tout le champ visuel. Et puis on va plus loin, on enlève le toit et les murs. On médite sur l'espace, sans toit, sans murs, et cela commence à devenir l'espace de l'univers.

On peut méditer sur l'espace de la Part-Dieu, on peut aller plus loin en remarquant que l'espace est délimité par une idée : jusqu'où les limites s'étendent ? On peut méditer sur la vallée entière, la Gruyère, etc. Et puis jusqu'à pouvoir méditer sur un espace sans limites.

Et puis, bien sûr, dans cet espace sans limites peuvent apparaître des objets. Vous voyez la ressemblance avec la pratique sur l'esprit ? L'esprit qui est vaste, dans lequel tous les mouvements peuvent apparaître, toutes les pensées, toutes les idées : et donc ouvrir cet espace sans fixer les objets qui apparaissent dedans. C'est ce qu'on a appris par des toutes petites étapes.

Alors, avant que je continue, faisons un petit exercice.

### **Méditation sur un objet**

Chacun prend un petit objet. Choisissez un petit objet qui est près de vous et placez-le devant vous. Et si cela vous convient, je place un bâton là-dessus. Tu peux l'utiliser aussi ou en prendre un autre. Et vérifiez pour le moment votre posture. Généralement, la plupart des gens placent leur objet bien trop près. Et bien sûr, vous pouvez juste prendre un endroit sur le sol, il y a ce qu'il faut.

Et maintenant, ce qui est intéressant : j'ai moi-même un bâton assez long. Ce n'est pas un petit objet. En fait, dans ce cas-là, on se décide à rester par exemple sur le haut de l'objet. La partie haute. Parce que peut-être l'objet entier est un peu grand. C'est pour offrir à notre esprit un endroit stable.

Et maintenant nous commençons la pratique. Je vais parler un petit peu pour vous aider à intégrer les quelques instructions. Vérifiez encore une fois votre posture et la distance avec l'objet. Si tout va bien pour vous. Et si vous pouvez rester dix minutes sans bouger.

Et maintenant, regardez non pas l'objet, mais votre attention visuelle. Laissez-la aller sans bouger les yeux vers l'extrême droite et gauche de votre champ visuel. Il y a tout le champ visuel avec les couleurs de cet objet au centre. Vers le haut, vers le bas, sans bouger les yeux. Mais l'attention mentale n'est pas fixée sur l'objet.

Les yeux ouverts, sans vous efforcer. Et laissez les yeux faire leur petit jeu d'auto-adaptation.

...

Ne vous étonnez pas si vous voyez comme une aura de lumière autour de l'objet. C'est juste le jeu de notre rétine qui est parfois un peu plus tendue, parfois un peu détendue, avec un effet après la vision d'une couleur. Ça produit son contraire.

...

Et il s'agit de juste voir, sans commentaire maintenant, sans suivre d'autres pensées.

Juste être présent avec un intérêt suffisant pour rester avec l'objet.

...

Le plus détendu possible. Sans tomber dans la torpeur, donc avec un intérêt suffisant pour nous garder alertes.

...

Pas de tension dans les yeux. Très détendu. Si cela vous aide parfois, imaginez que vous voyez à travers l'objet.

Que vous ne restez pas sur la surface. Que vous voyez bien loin.

...

Quand vous en avez besoin, vous pouvez lever le regard. Bien sûr, vous détendre, si jamais cela crée de la tension. Et puis revenir à l'objet.

...

Maintenant, pour finir l'exercice, regardez l'objet, pour ensuite le visualiser avec les yeux fermés. Regardez si c'est possible, sans bouger la tête ; juste fermez les yeux, et imaginez, visualisez le même objet.

...

Pour vérifier, à nouveau ouvrir les yeux. Et puis fermer.

...

Merci beaucoup.

Je reviendrai sur votre expérience un peu plus tard. Je continue à lire d'abord.

**« Vous pouvez également prendre les syllabes OM en blanc, ĀH en rouge et HŪM en bleu, qui sont l'essence des corps, parole et esprit de tous les Bouddhas ou bien, si vous préférez, de petites sphères de couleurs blanche, rouge et bleue. Dessinez-les ou visualisez-les devant vous, et placez l'esprit sur la forme de votre choix.**

**Quel que soit votre objet de prédilection, il faut y placer l'esprit avec une attention unifiée ».**

Juste pour vérifier si vous avez les yeux ouverts. Est-ce que dans l'espace devant vous, vous pouvez visualiser une sphère blanche ? Est-ce possible ? Une sphère lumineuse, blanche, qui soit là ? Ou carrément, vous voyez peut-être des lettres écrites. Quelque chose que vous aimeriez écrire là, sur les planches.

Vous pouvez voir un mot écrit sur le sol en face de vous ? Vous pouvez changer ce mot pour un autre mot ? Est-ce possible ? Oui ? Non ?

Donne-moi un mot que tu aimerais écrire.

*Participant/e : Silence.*

Silence ? Ok. Imagine-toi sur le mur devant, tu écris « silence ». Tu peux le voir apparaître ? Tu écris d'abord les S, I. Tu peux le voir ?

*Ça reste dans ma pensée, je n'arrive pas à projeter.*

C'est important parce que ça arrive avec beaucoup de personnes. Est-ce que tu peux me dire comment je viens d'ici au réfectoire ?

*Tu montes l'escalier, derrière moi. Puis tu tournes à droite, tu retournes à droite, et tu arrives au réfectoire.*

Tu as visualisé pour faire ça n'est-ce pas ? Là tu n'as pas bloqué parce qu'il n'y avait pas une tâche trop précise. Il fallait un chemin. Et tu pourrais me décrire ton appartement, là où tu vis. Où est ta chambre ?

*Oui, C'est géométrique.*

C'est géométrique, tu vois ? Là, la plupart des gens sont plus à l'aise. Écrire le mot silence, maintenant, ça te paraît possible ?

*Je peux l'écrire, mais j'ai l'impression qu'il disparaît à mesure que je l'écris.*

Très bien. Laisse apparaître et laisse disparaître. C'est comme si tu écrivais dans de l'eau. Très bien. Tu laisses apparaître et quand tu lis, à l'intérieur, tu lis le mot, le début de la phrase où le mot disparaît déjà. Bon, le mot silence est assez bref. Mais si tu imagines d'écrire : « j'aimerais avoir du silence ». C'est vrai, quand tu arrives au silence, tu ne vois plus le début de la phrase. Et cela c'est tout à fait normal. Le problème c'est que quand on visualise, les personnes pensent que la visualisation doit être stable. Il n'y a pas besoin qu'elle soit stable. Il suffit qu'elle apparaisse pour l'instant.

Est-ce que si je vous demande là de visualiser une rivière, c'est-à-dire de l'eau qui coule, c'est possible ? L'eau qui coule ? Ce n'est jamais stable, n'est-ce pas ? Ça coule toujours ? Ah, il y a un petit pont ! Vous voyez le pont ? Il faut couler dessous. Vous êtes en train de visualiser et ça apparaît pour les instants.

On appelle ça en tibétain ketchik ketchik : instant par instant. Visualiser de l'instant à l'instant. Et on peut visualiser cela, mais ce n'est pas ce qui se fait normalement quand on est détendu. Lorsqu'on est détendu, les choses apparaissent brièvement et sont déjà parties.

C'est donc très important quand il y a des instructions, ici sur le fait de visualiser des choses. Cela apparaît au début rapidement et c'est déjà disparu. Parce que c'est la nature des choses. Et quand on souhaite visualiser quelque chose de stable, il faut recréer en permanence. Il faut être dans un processus de création permanente, continue, pour que ça donne l'idée d'être stable, que ça donne l'image d'être stable. Et c'est ce que nous faisons avec les raisons de notre tristesse, de notre colère. Nous recréons tout le temps, comme si c'était stable.

*Participant/e : C'est comme ça qu'on s'évite ?*

Oui. Et on apprend plein de choses sur le fonctionnement de l'esprit par des petits exercices comme ça. Mais je voulais juste être sûr qu'avec la visualisation, ce soit bien compris.

Après l'exercice, qu'avez-vous fait ? Qu'est-ce que votre esprit avait eu envie de faire quand j'ai dit : terminez maintenant ? Qu'est-ce que vos yeux ont fait ? Qu'est-ce que votre esprit a fait ? Observations ?

*Participant/e : Il y avait comme une attente.*

Et dans cette attente, est-ce que ton esprit est resté stable ? Est-ce que...

*Participant/e : Après je me suis rappelée d'écouter entre les mots.*

Très bien, donc tu t'es rappelée d'écouter entre les mots et tu as pu faire cela. Donc tu as écouté le silence, tu as comme vu l'espace, n'est-ce pas ? Et c'est normalement ce que l'esprit fait tout de suite quand on a regardé un objet longtemps et qu'on n'en a plus besoin. L'esprit va dans le regard de l'espace, le ressenti de l'espace entre les mots, entre les objets, sans fixation sur quelque chose. Il a envie de ne pas rester collé sur quelque chose.

*Participant/e : (inaudible) J'ai l'impression que tout d'un coup une pensée complètement débile est venue...*

Une pensée débile qui vient à toute vitesse ? Et alors ? Qu'est-ce que c'est ça ? Qu'est-ce qui a fait cette pensée ? Qu'est-ce qu'elle est devenue ?

*C'est ma petite inquiétude. (Rires)*

Alors il y avait d'autres pensées qui s'inquiétaient de la première pensée. Est-ce que c'est cela ? Est-ce que je te comprends bien ?

*Non, j'ai l'impression qu'il n'y avait pas de pensée qui s'inquiétait. J'étais dans mon exercice.*

Oui, avant ! Avant que la pensée arrive, tu n'avais rien qui s'inquiétait ? Et la pensée arrive et du coup tu t'inquiètes. Pourquoi ?

*Parce que c'est étrange.*

Tu vois, tu as donné de l'importance à la pensée qui passait, aussi débile qu'elle était. Tu as donné de l'importance et ça fait un enchaînement de réactions émotionnelles. Imagine-toi que tu aurais laissé la pensée arriver et passer comme elle était. Imagine-toi. La différence... Comment tu sais ?

*J'ai réfléchi.*

Donc cela, ce que tu as observé, c'est génial parce que c'est exactement pour cela qu'il y a l'exercice de placement sur un objet. On a l'impression d'effectuer un exercice de placement avec un objet visuel. En fait, on commence à remarquer les petits autres mouvements qui ne devraient pas avoir lieu mais qui ont lieu quand même. Et on se rend compte de cette activité en arrière-plan. Et on voit qu'on peut utiliser l'ancrage, si on a un bon ancrage, pour ne pas réagir à la turbulence qui se fait. Donc on reste. Et les autres petites pensées qui normalement créent des chaînes de pensées elles s'estompent. Mais là, la pensée, semble-t-il, est arrivée quand tu n'étais plus sur l'objet, et du coup, tu l'as suivie. Tu as réagi.

La prochaine fois quand ça arrive, reste tranquillement soit dans l'espace, soit sur l'objet, et tu verras comme des petites impulsions de l'esprit qui souhaite penser. Tu remarqueras la soif d'aller quelque part, de vivre quelque chose d'intéressant.

*Ou pas de pas intéressant.*

Ou de pas intéressant, oui. Au moins, vivre quelque chose. Donc cela aussi, ça nous enseigne cette méditation sur n'importe quel objet. Après, il y aura la respiration, il y aura l'audition, il y aura plein de choses encore.

Avant d'aller dans la nature est-ce qu'on va ensemble méditer sur l'espace peut-être ? Un exercice avec l'espace ? Il vous faudra...Oui ?

*Participant/e : Le processus en fait. J'ai l'impression : je vois l'objet, utile, je le vois et je sentais que si je focalisais trop, j'essayais de passer comme ça ou comme ça pour le voir plus large.*

Plus large, n'est-ce pas ?

*Deux fois de suite j'ai eu l'impression de tomber. J'ai vraiment senti comme si un truc tombait et d'abord c'était là et après je pouvais voir comme si je n'étais plus dans les yeux. Là, je n'avais plus besoin de détente.*

Oui, Exact, tu es passé par des niveaux de détente, le sentiment de tomber fait partie de ces expériences de la détente et puis tu es arrivé à une détente où tu n'avais plus besoin de régler quoi que ce soit. Le regard a pu se poser sans qu'il y ait besoin que tu fasses quoi que ce soit.

*Je n'étais plus là, j'étais là.*

C'est comme tu ne voyais pas avec les yeux, n'est-ce pas ? Et c'est cela « le voir ». Quand on voit avec le cœur, – petit prince – quand on voit avec tout notre être sans être focalisé dans la tête, dans le mental,

on voit autrement, et c'est cela qu'il est bien d'apprendre. Cela nous détend. Cela nous détend énormément de ne pas voir avec une telle fixation et cela s'apprend avec le temps mais ce n'est pas fatiguant du tout. Là tu aurais pu rester longtemps, n'est-ce pas ?

Et là, du coup, le regard trouve une simplicité. Tout est là, les yeux ne se fatiguent pas, il n'y a pas de larmes, il n'y a pas de double vision il n'y a pas tout le reste que l'on peut expérimenter. Tout cela se fait et on a découvert un regard qui est reposant. On peut avoir le sentiment que quelque chose à l'intérieur de nous nous dit merci, merci pour ce repos. Pas besoin de regarder autour, juste la simplicité d'être. Juste cela, grâce à un petit ancrage. Et moi qui ai beaucoup pratiqué cela, maintenant je me mets n'importe où le regard se pose et je ne suis pas en train d'examiner ce que je vois. Juste, le regard peut toujours se poser toujours, toujours, partout. Et c'est extrêmement reposant, c'est génial.

Comme cela, j'étais dans le parc en même temps que vous, j'ai regardé une heure dans la même direction, je ne sais pas ce que j'ai vu, mais c'était bien. J'ai vu bien sûr ! Je vous ai vu vous promener mais c'était posé.

*Participant/e : mais c'est comme s'il y avait une très grande présence de tout l'espace autour de soi. En fait, moi je me sens très liée. Ce qui serait le plus facile c'est en te regardant là, mais ça permet de ressentir tout l'espace de la pièce.*

C'est cela. Et tu as peut-être toi-même expérimenté, ou tu as des amis photographes, et tu sais que la photographie depuis les années 60 a commencé à photographier l'espace plutôt que les objets. Donc les objets dans leur espace. Dans la photographie moderne aujourd'hui, c'est carrément kitsch de placer un objet au centre d'une photographie. Mais c'est une découverte dans la photographie de ne plus avoir la fixation sur l'objet mais de photographier les espaces entre les objets, derrière.

*Participant/e : C'est un art depuis des siècles.*

Oui c'est un art depuis des siècles, avec l'art chinois par exemple c'est génial, ça évoque autre chose que cette fixation sur les objets. Les arts spirituels c'est exactement cela. Et tu découvres, que quand tu vois l'espace en même temps que l'objet, cela détend, c'est bien.

Et comme disait ta voisine, si l'on pouvait entendre les espaces autour des mots avec les mots, on entendrait différemment. Et ceci aussi pour toute autre chose.

On va faire un petit exercice, mais d'abord il faut une petite pause. Nous sommes depuis une heure dans la salle.

### Placement sur un objet<sup>14</sup>

Il me semble qu'il serait plus utile de vous donner les restes de ces instructions avant de faire l'exercice, parce que Karmapa dit : « **Quel que soit votre objet de prédilection, il faut y placer l'esprit avec une attention unifiée** ». Unifié, cela veut dire sans distraction. **Quant à la manière de le placer, puisque l'esprit n'est par nature absolument rien de substantiel, c'est sans aucune saisie.**

Placer l'esprit, ce n'est pas placer un objet, l'esprit lui-même n'a pas de substance, alors il ne faut pas fournir un effort pour le placer. Moi, qui place mon esprit sur quelque chose, ce sera trop, n'est-ce pas ? Ce qui se fait, c'est notre attention, ces forces d'attentions qui peuvent aller dans tous les sens, avec les six sens, ces forces d'attentions se rassemblent d'elles-mêmes parce que nous ne leur donnons aucune tâche. Nous ne leur donnons rien à faire d'autre ! Ces forces, normalement très préoccupées, se rassemblent toutes seules. Ce n'est pas placer un esprit comme si on plaçait un objet quelque part, juste

---

<sup>14</sup> Audio 2-5 00 :46 :22

nous enlevons tout ce qui sollicite normalement une agitation ; et dans l'absence d'une tâche, l'esprit se rassemble.

**« Si l'esprit est stable, restez dans cette stabilité ; s'il s'agite, laissez-le faire, ne vous préoccupez pas de lui, et entrez dans l'ouverture sans demeure fixe ».**

Entrez dans l'ouverture sans demeure fixe ! Et ceci, dans les instructions sur le placement avec un objet visuel. Ne faites pas une fixation de là où demeure l'esprit. On ne va pas le faire, nous allons laisser l'esprit demeurer là où il souhaite demeurer ; sans demeure fixe.

En fait, quand nous allons faire l'exercice avec l'espace entre deux objets, l'esprit demeure dans son propre espace. Parce que l'espace vu est un espace mental, ce n'est pas un espace à l'extérieur ; c'est un espace mental. L'espace entre deux mots est un espace mental, c'est-à-dire un silence ; mais il n'y a pas de silence absolu. Il y a juste qu'il n'y a pas de mots pour le moment. Alors, l'esprit se pose dans l'absence de fixation.

Et ceci, tout en restant sans méditer sur un objet.

Et cela, c'est l'art d'être dans ce monde avec tout ce qui est autour, tous ces phénomènes sensoriels ; quand nous avons appris cela, d'être avec les objets sensoriels sans fixation, le monde n'est plus épuisant. C'est la clé. On continue !

*Participant/e : J'ai une question : Qu'est-ce qu'être en lien aussi avec l'objet, avec l'espace, avec le corps, avec l'esprit : c'est-à-dire être en lien, cela veut dire quoi ?*

Le lien, ça veut dire quoi pour toi ?

*C'est-à-dire que je le vois, mais je ne le saisis pas, je ne m'identifie pas à lui, mais je sais qu'il est là, mais cela ne me....*

Le Karmapa dirait non, ce n'est pas encore ça !

*C'est pour ça que je pose cette question : être en lien, parce que je ne fais pas abstraction de lui !*

Tu verras qu'il n'y a pas besoin d'établir un lien ! Parce qu'il n'y a ni centre qui perçoit, ni objet perçu à l'extérieur. Il y a perception qui se fait. Je suis un peu rapide ici dans la réponse, mais c'est une découverte qu'il n'y a pas vraiment de séparation, et parce qu'il n'y a pas vraiment de séparation, il n'y a pas besoin d'établir un lien.

*J'avais l'impression que c'était en ayant un lien, que je vois qu'il n'y a plus aucune séparation. Mais c'est...*

C'est possible, oui. Parce que grâce à ce lien que tu ressens, ça devient plus proche et tu peux carrément te fondre dedans. Tu peux te fondre dans ce qui est d'abord perçu comme un lien, et après, c'est juste une évidence.

*Cela étant, ce n'est plus qu'un, ni lui, ni moi !*

*Je voulais dire que, dans mon expérience, le lien, je ne l'ai pas créé, mais il est venu tout seul.*

*Et c'était extraordinaire, en fait. C'était jouissif !*

Je n'ai pas entendu le premier mot ?

*C'était jouissif, très bon ! Parce que... ce ne sont pas les objets, c'est presque comme s'ils s'animaient. Ce n'étaient pas des hallucinations, c'est comme si j'entrais en amitié avec les objets.*

C'est cela ! Et tu te laisseras encore plus imprégner et ce que, maintenant, tu ressens comme un lien très vivace est incroyable ! Tu vas voir, cela devient la vivacité de l'expérience sensorielle. C'est incroyable ! C'est par notre séparation que nous créons trop de distances et le monde devient stérile. Et là, tu t'es complètement ouverte et tu vis...



*C'est joyeux, créatif.*

Oui, oui, oui !

*Je n'ai pas pris mon stylo, c'était trop près. J'ai pris ce sur quoi écrit une participante !*

Son sac ?

*C'est ce qui était fermé, c'était très coloré. Il y avait la feuille, plein de choses, après je voyais la boucle. Ok. C'est dur à décrire !*

Écoutons la suite va être intéressante aussi. J'avais lu : **« Entrez dans l'ouverture sans demeure fixe. Il faut couper court à toute caractérisation conceptuelle, comme l'idée que l'on médite ou que l'on ne médite pas, l'espoir de la stabilité ou la peur de l'agitation. »**

Nous laissons toutes les pensées en arrière-plan. Toutes ces interprétations, tout cela, nous laissons tomber, nous restons juste dans l'expérience.

**« Tout en gardant présent à l'esprit, sans l'oublier un seul instant qu'il n'y a absolument rien à méditer, méditez à mainte reprise, en courtes sessions bien distinctes, avec clarté et enthousiasme. Il est important de s'exercer ainsi, parce qu'en alternant régulièrement les phases d'égalité méditative, (c'est-à-dire d'absorption méditative) et de repos, on ne se lasse pas. »**

Ce sera pour vous un conseil extrêmement important quand vous allez faire vous-même ces exercices. Là, par exemple, dans la nature, s'il s'arrête de pleuvoir. Petite phase, pleinement présents, puis vous vous offrez un repos. Et vous remarquez que dans le repos, l'esprit n'a pas encore envie de bouger, il reste assez stable dans cet espace « entre ». Et puis, il sera content de refaire un petit exercice, pas trop long. Quand vous entendez à l'intérieur comme une phrase qui dit : « oui, oui, oui, fais plus long, » c'est le moment de s'arrêter. Pas d'entraînement, nous ne faisons pas d'entraînement pour pouvoir rester longtemps.

Non ! Nous faisons un entraînement dans la joie d'avoir un ancrage, la joie de ressentir que voir, c'est aussi simple que cela. Et avant qu'on se lasse, avant qu'on se fatigue, repos ! Repos cela veut dire que je peux faire ce que je veux, regarder autour ou pas et à un moment donné, je reviens.

**« Il faut donc que l'esprit reste à l'aise sur son objet, quel qu'il soit. Il est possible de s'exercer sur tous les objets, les uns après les autres ; mais il suffit d'en prendre un seul et il n'est pas nécessaire de les prendre tous du premier au dernier, comme si l'on suivait un alphabet.**

**En résumé, l'esprit reste placé sur un objet visuel de votre choix. »**

Maintenant, nous sautons dans l'exercice avec l'espace, parce que c'est bien, c'est une bonne alternative pour tous les autres objets visuels. C'est vraiment différent.

Alors, vous pouvez choisir maintenant un espace. Quand Guendune nous a expliqué cet exercice, il a insisté sur des petits espaces pour commencer et puis agrandir l'espace. Mais ici, ça se prête, par exemple, pour toi et pour toute cette rangée, vous pouvez facilement prendre l'espace d'une fenêtre. Et comme un participant disait, le regard levé et la lumière, cela va peut-être créer une autre expérience que le regard baissé avec un objet solide. Mais regardez, vous pouvez aussi prendre un autre espace.

Par exemple, moi, facilement, je pourrais prendre l'espace entre les deux fleurs, le bouquet de fleurs et l'autre fleur. Et j'avais une idée, je voulais offrir cette fleur-là pour un exercice ; prends cette fleur, la petite fleur, la petite grande fleur.

*C'est la pivoine ?*

Oui, c'est la pivoine. La pivoine, quand tu la regardes, elle a un espace au centre, n'est-ce pas ? Et sans méditer sur la fleur, tu pourrais méditer juste sur le centre, l'espace au centre. Je crois que tu en es capable et c'est très intéressant, c'est un espace entouré et partout tes yeux pourraient se fixer sur quelque chose ; mais tu gardes l'espace comme lieu de repos.

Est-ce que je peux vous aider à trouver votre espace ? Regardez si vous avez peut-être deux objets ; ou par exemple toi, tu pourrais méditer sur l'espace entre tes deux voisines. Tu as juste entre les deux épaules, là, tout un espace.

Alors, choisissez votre espace et si vous n'en trouvez pas, je vous aide. Oui, vous pouvez partager cela aussi. Est-ce que chacun a trouvé ? Pas encore ? Si ? Oui, voilà, très bien !

*Entre les fleurs ?*

Entre les fleurs, oui, c'est très rempli entre les fleurs. Tu pourrais prendre en bas, entre les tiges, quelque part où tu peux regarder à travers les fleurs, tu as un endroit où tes yeux pourraient traverser tout le bouquet ?

*Oui, le haut du bouquet.*

Oui, voilà.

*C'est un peu difficile.*

Vous pouvez prendre un grand ou un petit espace, tu pourrais par exemple, si tu veux prendre le grand, prendre l'espace de toute la salle. Tu pourrais prendre comme cela et tu peux prendre aussi toute la fenêtre, toute l'ouverture, ou un carreau ! Ou, l'espace entre les pieds d'une chaise, on peut prendre cela ! Tout le monde a choisi ? Ok. Moi, je n'ai pas choisi, oui, c'est bon.

## **Méditation**

Nous commençons, je ne dis rien ; vous faites comme si vous ne méditez pas, dans la joie. Et quand vous sentez la fatigue, c'est le moment de faire une pause. Sans méditer.

Si vous avez l'impression qu'un effort s'installe, faites-le différemment. Trouvez une solution pour rester présent sans effort. Peut-être l'espace autour de votre espace ! Ou l'espace à l'intérieur de l'esprit ...

Pensez à faire une pause quand cela convient ...

Et pour finir, allez jusqu'au plus grand espace...

## **Question-réponse**

Est-ce qu'il y a des questions là-dessus, des remarques, avant que vous partiez dans le jardin ?

*Participant/e : Le fait de faire des pauses m'a vraiment beaucoup aidé, en fait ! J'ai l'impression que mon esprit est plus calme et beaucoup plus là.*

Incroyable, n'est-ce pas ? Là, dans la pause, l'esprit semblait tellement calme.

*Oui. Et ma question, c'est... Je ne sais pas ce que c'est que ma question ! A un moment donné, je me suis dit : mais est-ce que je dois continuer à faire des pauses ou pas ? Parce que j'étais aussi bien dans la pause que dans la méditation. Et à un moment donné, cela m'a perturbée.*

Tu dois savoir que la même chose m'est aussi arrivée et beaucoup de gens connaissent ce phénomène. Il me semble que la pause est plus intéressante que la méditation précédente. Dans la pause, notre mental dit : « Il n'y a plus de tâches à faire, il n'y a rien à faire ». Ainsi, nous sommes au plus naturel ; et l'esprit, grâce à l'effort fourni auparavant avec cet exercice, est très calme et détendu. Nous ne recommençons pas avec l'exercice ou d'une autre façon, ce que nous appelons la méditation ou non-méditation. Nous ne commençons pas avant que notre esprit s'agite à nouveau.

Tu restes dans la pause aussi longtemps qu'elle dure. C'est une expérience plus proche du Mahāmudrā que ce que probablement nous avons produit dans notre soi-disant méditation. La pause, nous indique comment l'esprit est véritablement quand nous ne lui donnons pas de tâches. Une belle observation ! Je vois d'autres acquiescer, il semble que d'autres ont fait la même expérience ? D'autres choses ?

*Participant/e : J'ai commencé par le grand espace et puis à un moment donné, j'avais besoin de... Et après, j'ai navigué entre le plus petit espace et d'une certaine façon c'était plus détendant !*

Tu as navigué entre le grand espace et un espace plus petit, et quel était le sentiment quand tu revenais du grand espace vers le petit espace ? Qu'est-ce que cela faisait avec toi ?

*Alors, c'était plus de repos !*

C'était plus de repos, n'est-ce pas ? Parce que l'espace un peu limité, un peu plus limité, cela donne plus de sécurité. Et il faut connaître la différence : de toujours rester dans le grand espace, cela ne convient pas toujours. Mais par contre, si tu avais commencé avec un petit espace, tu aurais peut-être ressenti le grand espace comme un soulagement. Cela peut aller dans les deux sens, et tu regardes ce dont ton esprit a besoin ?

Il faut s'habituer à ces différentes formes d'espace. Je vous ai donné une petite indication vers la fin d'aller vers le plus grand espace ; et puis peut-être entre-temps, l'espace à l'intérieur de l'esprit, l'espace mental : et c'est très intéressant de voir ce qui se passe en nous !

*Participant/e : A un moment donné, le petit espace ne peut plus tenir sans aller dans le grand espace. Oui. On ne peut plus le tenir n'est-ce pas ? Les espaces communiquent avec le grand espace.*

*Participant/e : Moi, j'avais l'impression que j'avais tout l'espace en bas justement. Au bout d'un moment, j'avais envie de sortir et c'est comme si ma respiration du cœur devenait limitée. Elle tapait contre le mur et elle revenait, ça m'énervait que et j'ai eu besoin d'aller vers le plus grand.*

Oui, très bien. Tu as bien fait !

*J'avais l'impression que le mur vibrait avec moi.*

Très bien. La prochaine fois, si jamais tu revis une situation pareille, respire à travers le mur. Que le mur ne pose plus d'obstacles.

*Une fois que j'étais dans le grand, il n'y avait plus d'obstacles.*

Oui. C'est une idée limitante d'un espace trop petit et ton être se heurtait avec cette idée d'espace limité. Très bien !

*Participant/e : De l'espace extérieur, je suis passée à l'espace intérieur. C'est-à-dire qu'il y a une conscience qui finalement, le mot est très...c'était beaucoup plus et, oui, cela s'est fait automatiquement ; je n'ai pas eu besoin ...j'ai été beaucoup plus présente au niveau de l'intérieur. J'ai été troublée par l'espace, il y avait des perturbations, des choses qui se passaient. Il y a un espace mais moins concentré sur et tout d'un coup, j'ai lâché tout cela et je suis restée paisible !*

Et cet espace intérieur, tu peux nous dire quelques mots là-dessus ?

*Une présence. Une acuité, pas quelque chose de plus...*

Alors, pas seulement une présence vaste, mais il y avait une acuité là-dedans, en même temps. Là, tu es allée assez loin, parce que c'est un but de la pratique de pouvoir ressentir l'espace intérieur sans perdre l'acuité, la précision.

*Ça n'a pas duré très longtemps. Et c'est là.*

Et c'est vrai, l'espace à l'extérieur, regarde la manière dont tu l'as médité : c'était avec une force de projection, comme si tu avais besoin de maintenir l'espace. Quand tu es allée à l'intérieur, tu n'avais pas besoin de maintenir un espace, c'était facile !

*Pas d'effort !*

Pas d'effort, n'est-ce pas ? Et c'est cela que nous allons faire aussi avec les espaces extérieurs, nous ne les maintenons sans un effort, parce que de toute façon, l'espace n'existe pas. Ce n'est pas un objet, c'est une absence ; un espace, c'est une potentialité.

Dans cet espace entre vous deux, il peut se passer quelque chose. Quelqu'un pourrait venir, un espace, c'est une absence de quelque chose qui remplit cet espace. Un espace, c'est un potentiel pour ce qui peut se manifester là-dedans. Dans l'espace entre deux fleurs, il peut y avoir une autre fleur, on pourrait la mettre. Chaque fois, là où il y a espace, peut-être quelque chose peut arriver.

C'est très parlant pour l'espace intérieur, cet espace intérieur de ce que nous appelons notre esprit. Cet espace, c'est un espace plein de potentiel pour toutes les idées, toutes les pensées, tout ce qui peut apparaître. Et puis nous irons plus loin pour voir que l'espace, même s'il y a une pensée, il est à l'intérieur des pensées ; nous allons plus loin.

Alors, il est temps pour nous de nous exercer à l'extérieur ou là où cela vous convient. Le repas est à 18h30, n'est-ce pas ? Une heure et demie pour être avec des objets, des objets visuels, avec des espaces, différents objets, le reflet dans l'eau, regarder vers le haut. Si vous avez envie de vous allonger, vous regardez dans le ciel, regardez l'espace entre les branches. Faites comme... Est-ce qu'il pleut ? Entre les gouttes !

L'espace sous le parapluie – je sais que tu as un parapluie, je l'ai vu hier, on était l'un à côté de l'autre ! Trouvez une solution. Vous connaissez maintenant les endroits si bien, vous allez trouver des possibilités. Il y a les arcades, vous pouvez vous mettre sous les arcades, c'est là où il y a les calèches, vous pouvez prendre une chaise, vous mettre là si vous avez envie.

*Participant/e : C'est juste une question, est-ce que c'est si important d'avoir les yeux ouverts ?*

C'est assez important, oui. Pour cet exercice, c'est important parce que quand nous commençons à jouer avec le visuel, si tu pouvais les ouvrir des petits moments, comme cela et puis les fermer... Pour toi, par exemple, l'exercice de voir et puis visualiser, cela pourrait être un bon exercice si tu veux fermer souvent les yeux ; espace extérieur, espace intérieur, objet visuel extérieur, visualisation intérieure, c'est bien si tu as des yeux qui s'épuisent facilement. Mais, toute la journée tu dois regarder : quand tu es avec les gens, quand tu travailles.

Ainsi, nous amenons la méditation dans le quotidien, grâce à ces exercices ; c'est directement dans le quotidien. Et pour pouvoir méditer les yeux ouverts, peut-être faut-il changer les habitudes.

Cela m'a pris trois ans avant que je sois complètement à l'aise de méditer avec les yeux ouverts, parce qu'avant je ne méditais qu'avec les yeux fermés. Et c'est vrai, je comprends toutes les personnes qui expérimentent les mêmes difficultés. C'est juste, tu fais ce que tu peux, tu fermes, tu alternes, comme ça.

*Dès que je pense « méditatif », ça se transforme.*

Ah, regarde, c'est une déformation mentale due à Vipassana. C'est parce qu'ils méditent avec les yeux fermés. Dans le Zen, le Mahāmudrā et le Dzogchen nous méditons avec les yeux ouverts et dans la tradition Theravada, la plupart des enseignants enseignent avec les yeux fermés. Mais, moi aussi, j'étais pratiquant Vipassana. Nous méditons les yeux fermés, même dans des lieux clos où il n'y avait pas de lumière du tout. Il m'a fallu longtemps avant de méditer les yeux ouverts, de ne plus associer méditation avec les yeux fermés. Mais tu fais pareil ?

*Oui !*

*Participant/e : Moi, j'ai appris à regarder à 45 degrés en méditant avec les yeux un peu mi-clos et là, comme (inaudible)....*

Oui. Il me semble que l'instruction que tu as reçue, c'est une instruction très souvent donnée pour le calme mental, le Shamata. C'est en suivant un nez idéal, en regardant dans la prolongation de notre nez, vers le bas que cela donne à peu près 40 degrés. Il y a beaucoup d'instructions où on dit 16 doigts dans l'espace, en traversant cet endroit ici, cela, c'est l'optimal pour le Shamata, et tu as dû recevoir un tel enseignement.

Mais l'enseignant n'a pas continué, il n'a pas dit que par exemple, pour enlever la torpeur, il fallait lever les yeux, plus de lumière ; pour régler l'agitation, ramener plus près au corps. Et pour enlever une tension, ouvrir sur le côté et peut-être carrément rouler les yeux, dans les deux directions. Il y a plein d'instructions là-dessus, et je trouve génial que tu aies trouvé cela. Je t'encourage à ouvrir les yeux en large et à voir tout l'espace, et tu peux revenir à 40 degrés, dès que tu le souhaites, c'est une bonne position pour le calme mental. Mais quand nous suivons le nez, et que nous avons un nez pointu, nous arrivons dans l'espace. Et les autres, qui ont un nez courbé, arrivent sur la poitrine. Attention, de ne pas toujours suivre le nez. ! C'est une blague que Guendune a faite avec nous, ce n'est pas la mienne. Je m'en rappelle, parce que ces instructions sont écrites en tibétain, en suivant le nez avec les sept doigts.

Nous ne revenons pas ici, mais il faut faire notre dédicace ensemble ! Chantons-nous quelque chose, cette fois-ci, Tara ?

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

## JOUR 3

### **Méditation du matin : contemplation sur l'interdépendance<sup>15</sup>**

Commençons, encore une fois, avec une réflexion, une contemplation sur cette précieuse existence humaine. Et chaque fois, elle peut ou elle devrait être un peu différente pour qu'elle soit vivante. Aujourd'hui, peut-être, nous pourrions contempler l'interdépendance de notre existence humaine.

Heureusement, il pleut, il pleut suffisamment pour nourrir la terre, pour nourrir les plantes, dont dépendent aussi les insectes, les animaux et notre nourriture. Et disons merci de ce que le climat n'est pas encore trop en désordre de sorte que nous ayons encore suffisamment d'eau.

Disons merci pour avoir de la nourriture sur la table, parce que nous dépendons entièrement de ce fait. Nous avons assez à boire et à manger. Et comme vous le savez bien, tous ces facteurs font que

---

<sup>15</sup> Audio 3-1 00 :55 :11

l'interdépendance est énorme. Combien de personnes participent-elles au fait qu'il y ait du pain sur la table ? Combien de facteurs participent au fait que nous puissions avoir un moment libre dans l'année pour faire une semaine entière de pratique ?

Cette interdépendance joue dans toutes les situations. Elle joue dans le fait de recevoir une éducation, de recevoir des instructions, en commençant par nos parents, la famille autour, l'existence d'une école où nous pouvons apprendre à écrire, à lire. Toute cette interdépendance qui, comme résultat, nous a amené ici. Il est incroyable, combien de facteurs ont contribué à cela. Et juste pour mentionner les facteurs qui ont fait que cet endroit est chauffé. Et nous avons assez d'habits pour être dans des températures plus froides.

Cette précieuse situation est même dotée des enseignements spirituels très profonds, de différentes transmissions, lignées, de différents maîtres qui s'appuient sur différentes transmissions orales et écrites. Incroyable ! Et tout est accessible. Un grand merci ce matin. Nous pouvons presque être sûrs d'avoir un petit déjeuner. Oui, nous verrons.

C'est énorme, parce qu'il y a tant de personnes sur cette planète, tant d'êtres humains qui n'ont pas un petit déjeuner le matin sur la table, qui n'ont pas un enseignement libre d'accès, qui n'ont pas la possibilité d'exercer leur spiritualité comme ils le souhaitent. Joignons à notre contemplation de ces conditions extraordinaires qui se réunissent, le souhait que tout le monde, tous les êtres, jouissent des conditions favorables, pas seulement pour vivre, mais pour évoluer sur un chemin de liberté et d'éveil.

Et c'est avec cette pensée que j'aimerais maintenant entrer dans le refuge et les réitations pour la bodhicitta, les quatre Incommensurables, et inviter tout d'abord tous les êtres autour de nous, tous les êtres, sans le besoin de les visualiser ; c'est juste, pourrait-on dire, que chaque goutte de pluie, chaque graine de poussière représente un être.

En face de nous, il y a une multitude de sphères lumineuses, comme si nous étions devant un grand arbre de Noël, mais cette fois-ci c'est un autre arbre qui exauce tous les souhaits, pas seulement les souhaits pour Noël, les souhaits de la libération. Et ce sont des sphères de lumière qui s'unissent avec tous ces maîtres, femmes et hommes, tous ces grands pratiquants du passé, du présent, et carrément aussi du futur, qui sont porteurs d'une transmission authentique : comment vivre dans la liberté du cœur, du cœur-esprit ?

Et c'est avec cette compréhension que nous allons adresser notre prière de refuge au Bouddha, Dharma, Sangha, vers les manifestations de l'éveil, la compréhension de la nature de l'esprit qui libère, et la Sangha qui est en face de nous, comme la Sangha qui nous sert de guide, et qui est autour de nous comme la Maha Sangha de tous nos frères et sœurs sur le chemin.

Chantons ensemble. Quand nous nous adressons au Lama dans la première prière, en fait, au centre c'est Guru Vajradhara, c'est le gourou primordial.

Prières :

Gourou-Yoga

Prise de refuge et génération de l'esprit d'éveil

Les quatre pensées incommensurables

Les êtres autour de nous, cet océan d'êtres et l'océan du refuge devant nous, vont se fondre. L'océan du refuge, des êtres de refuge, se dissout, dans un éclat de lumière, une lumière immense qui entre dans notre front, pour nous offrir la bénédiction du corps, dans notre gorge, pour la bénédiction de la parole, et dans notre cœur, comme bénédiction de l'esprit.

Et ceci de la même manière pour tous les êtres, et surtout Bouddha Vajradhara au centre, qui représente l'esprit éveillé de tous. Nous pouvons nous focaliser et nous concentrer là-dessus, en voyant qu'il se

dissout dans une lumière d'arc-en-ciel, qui entre en nous, par le front, la gorge, le cœur, et si vous voulez, le chakra du nombril, et le chakra secret, pour les qualités et les activités éveillées.

Recevons cette bénédiction avec tout notre être, pour ensuite laisser la nature éveillée en nous méditer, respirer, être consciente, sans souci.

Gong !

Si vous souhaitez pratiquer avec un petit support visuel, prenez un endroit sur le sol, n'importe quel endroit qui vous convienne, pour continuer cette pratique de détente complète, de voir sans méditer, de voir sans volonté, juste voir...

Et quand nous voyons de cette manière, il y a automatiquement de l'espace avec, et c'est grâce à cet espace, à la notion de l'espace, que voir n'est pas fatigant...

Et en voyant de cette manière, il y a aussi une perception de notre corps, de nos sensations physiques, et c'est bien comme cela, d'avoir la vue et le ressenti physique en même temps.

De la manière, nous sommes également en train d'entendre. Cela ne se gêne pas...

Et dans toutes les dimensions de notre perception sensorielle, il y a une gentillesse. Nous pourrions dire que la vue caresse l'endroit sur lequel elle est dirigée, ou que nous sommes caressés par le sol, par l'objet que nous regardons...

Et pareillement, notre conscience caresse le corps partout où elle s'installe, pour ressentir les différentes sensations physiques. Ou c'est peut-être l'envers : que les différentes sensations physiques stimulent notre esprit...

La douceur dans le regard, dans le ressenti, vient du fait qu'il n'y a aucun attachement, aucune aversion. Juste de la présence. Une présence très simple à ce vécu.

Nous pourrions dire que cette douceur vient de la non-agression et du non-attachement par notre attitude. Simplement être dans cette interdépendance, accepter, accueillir complètement...

Petite pause.

Vous savez ce qui vient maintenant. Nous allons faire une respiration nettoyante, avec trois petites rétentions. Je vous explique encore un petit peu plus. Je ne vous l'ai pas encore expliqué, parce que c'est la partie où nous pouvons mettre un peu trop d'effort.

Après, quand vous m'entendrez expirer, par exemple comme cela... à la fin de ce que vous pouvez entendre, l'expiration continue encore très, très, très longtemps. C'est pour évacuer tout l'air qui n'est pas utilisée dans le corps. Nous allons jusqu'au bout de ce que nous pouvons expirer. Et cela, c'est une expiration douce. Avec cette douceur, nous inspirons aussi et nous expirons. Au milieu de l'expiration, il y a quand même de la force. C'est comme si cela commence doucement et cela finit doucement.

Mais au milieu, il y a une force qui est donnée. Et il ne faut pas exagérer cela. Et surtout, ce n'est pas comme expirer bruyamment... Ce n'est surtout pas cela. Cela commence finement. Cela va là où cela s'arrête.

C'est une maîtrise de notre souffle, mais surtout de notre esprit pour rester dans la douceur, mais dans la douceur aussi de pouvoir développer une force. La douceur et la force ne sont pas des contraires, cela peut se rejoindre. Une force douce qui finit aussi doucement. Et le reste, c'est comme les autres fois.

Ah oui ! il faudrait que je dise encore une chose sur la rétention. La rétention, bien sûr, cela se fait dans les poumons. Mais nous appelons cela un vase, une rétention Kumbhaka où le diaphragme descend et le ventre semble être comme un ballon. Nous avons l'impression comme si nous tenons l'air en bas dans le ventre.

Mais c'est du fait que le diaphragme descend. Et il y a un truc que nous pouvons faire. Quand nous avons inspiré, nous avalons un peu de salive pour faire descendre le diaphragme avec la salive, ce qui aide à ressentir cette présence dans le ventre et dans le bas-ventre. Et quand nous relâchons la rétention, nous imaginons avoir gardé la rétention, nous relâchons d'abord les bras, nous nous préparons, nous ne respirons pas encore, et en toute conscience, d'abord doucement, le moment où nous fermons nos mains, nous refermons les doigts, c'est le moment de la fin de l'expire.

D'accord ? C'est juste après avoir terminé la respiration.

Ok ! Nous pouvons y aller.

C'est un très grand bienfait quand nous le faisons bien, quand nous savons comment faire. Commençons du côté gauche, glisser vers le haut. En inspirant par les deux narines...

Démonstration.

### **La posture en sept points : les points clés du corps pour la méditation<sup>16</sup>**

Bienvenue. Je me suis préparé à passer une journée entière avec vous ici dans la salle, parce que le temps semble être un peu limité pour la méditation dehors. Donc, nous verrons. Mais normalement, la météo pour cet endroit, heureusement, indique beaucoup de pluie (rires).

La semaine passée, elle était magnifique. Pour ceux qui étaient en retraite ici, vous en avez joui énormément.

Mais nous, nous allons partager une journée, deux fois trois heures ensemble. Et nous sommes déjà bien dans la retraite. Cela ne dérange pas du tout si vous avez parlé un peu hier soir. C'est sans problème. Seulement, là, c'est bien que nous ayons repris le silence, parce que cela aide. Cela n'aide pas seulement la digestion, ça aide aussi à maintenir la pratique pendant le repas, pendant la pause. C'est très bien.

Mon étonnement était grand quand je suis entré hier soir en vous entendant, mais l'atmosphère était si belle. Il y avait une telle entente, une telle amitié dans les voix. C'est très bien comme ça. C'est pour nous, pour vous que je propose de garder le silence pour les deux tiers de la journée. Parce que cela augmente notre sensibilité.

Cela augmente notre capacité à remarquer ce qui se passe à l'intérieur. Là où normalement nous passons dans un échange, nous faisons une blague, nous faisons ceci, nous faisons cela. Là, nous remarquons toutes ces impulsions en nous-mêmes et les différents états d'âme. Et nous travaillons avec d'autres moyens que de communiquer. Et c'est bien, c'est très bien. Oui, je dirais que normalement cela devrait être plus reposant, mais ça peut être aussi très prenant de ne pas parler. Parce qu'on n'a pas trop l'habitude.

Maintenant, nous sommes dedans, nous sommes déjà tellement dans la pratique ! J'aimerais réciter avec vous la prise de refuge, les trois prières, d'une manière très simple, sans chanter. Vous connaissez cela déjà, pour quelques-uns d'entre vous. (Prières)

L'idée est que dans les années qui viennent, je vous transmettrai tout ce texte-là. Je me suis donc obligé – et ça fait partie d'une transmission – à donner toutes les explications avec les adaptations nécessaires pour notre pratique. Et ce matin, – page 10, dans la pratique principale pour le calme mental – nous allons faire les points clés du corps.

C'est la fameuse posture en sept points. Et cette posture embête tout le monde, sauf les jeunes très pliables. Et les personnes âgées qui ont une vie d'entraînement, de flexibilité, avec les asanas, le tai-chi,

---

<sup>16</sup> Audio 3-2      01 :01 :31



etc., Ces personnes aussi peuvent assumer cette posture. Et pour les autres, c'est une prise de tête. Mais je vais faire des adaptations.

Je vais vous expliquer comment vous pouvez faire pour profiter de cet enseignement pour vous-même. Pour le Karmapa, à l'époque, il était clair que le Mahāmudrā se pratique au mieux dans cette posture qu'il va décrire.

Les points clés du corps : bien qu'il existe, en général, maintes méthodes pour produire l'absorption méditative, c'est-à-dire des samādhis, il suffit de connaître un seul point essentiel pour éviter les obstacles, et pour que, sur la base d'un calme mental et d'une vision profonde sans défaut – donc vision profonde sur Vipassana – les expériences et les réalisations issues de la sagesse primordiale innée s'élèvent sans effort.

Il s'agit de la posture d'éveil de Vairocana. Vairocana, c'est un autre Bouddha, un Bouddha primordial, qui est celui qui représente l'espace, qui représente le Dharmadhātu, l'espace mental dans lequel s'élèvent tous les phénomènes. On l'appelle Vairocana.

L'enseignement de cette posture constitue une méthode pour développer sans peine l'absorption méditative durant les phases de création et de perfection, ainsi que les expériences de félicité, de clarté et de non-pensée. Les débutants s'appliqueront donc à ces points-clés. Je vous explique d'abord ce que je viens de lire.

Déjà je peux en témoigner : quand j'ai appris cette posture tout en étant encore jeune et souple, elle a produit de grands, grands, grands bienfaits pour ma pratique, ça c'est clair. Comme je vous ai déjà dit, avec les 9 respirations et ensuite la posture, on peut tout de suite sortir de toutes les émotions, tout cela s'ouvre et il est très facile d'entrer dans un état de non-pensée, c'est-à-dire sans enchaînement de pensées.

Et ici, ce que le Karmapa écrit, c'est que nous utilisons cette posture même durant les phases de création et de perfection. Création, c'est Utpattikrama en sanskrit, c'est la phase de visualisation dans les pratiques tantriques. Donc imaginez-vous, vous faites la pratique de Tchenrézi que quelques-uns parmi vous connaissent. Et pour faire la visualisation, nous nous mettons dans cette posture.

Et cela, – c'est l'idée qui est récurrente dans les textes du tantra bouddhiste, – c'est une pratique méditative dans la posture.

Maintenant, je vais prendre cette posture en sept points.

La pratique avec les créations mentales et avec l'imaginaire, se font dans cette posture. Et pour nous, les occidentaux qui ne sommes pas habitués à cela, ça semble être presque impossible. C'est là, à ce moment par exemple, je visualise ce qu'on appelle l'arbre du refuge avec Vajradhara au centre. Et tout cela apparaît dans l'esprit, donc c'est clairement présent maintenant. Et dans cet état aussi, nous faisons l'abstraction, nous recevons l'initiation par les trois portes, corps, esprit, parole. Et nous entrons dans la méditation simple et dans le naturel.

Juste pour dire, nous avons peut-être une idée du tantra bouddhiste comme étant, je ne sais pas, de jouer un peu avec l'esprit. Mais c'est une pratique très précise, avec aussi la posture qui est pour la plupart des gens très difficile à prendre, qui permet un flow du prāṇa, des énergies subtiles, qui est extrêmement facile dans cette posture où cela circule très harmonieusement et dont l'effet de visualisation est maximum. Pareil pour leur absorption, ce qu'on appelle ici la phase de perfection, parfois aussi traduite comme achèvement ou dissolution.

En tibétain, ce sont les phases de kyerim et dzogrim, utpattikrama et sampannakrama en sanskrit. Et ce sont juste des petites indications aussi dans ce texte comme aussi dans d'autres manuels du Mahāmudrā, que c'est toujours une instruction pour la pratique tantrique avec les pratiques de pranayama et avec les

pratiques d'asanas spécifiques intégrées. Donc Mahāmudrā ce n'est pas juste une pratique assise avec un peu de détente et soi-disant prendre un peu de bénédiction et rester dans l'état naturel.

C'est une pratique très complète qui utilise śamatha, vipassanā ordinaires, śamatha, vipassanā avec les visualisations et leurs dissolutions. Cela inclut le pranayama et ça inclut une pratique assez sportive, pourrait-on dire, des vinyasas, des enchaînements de différents asanas, tout en gardant le souffle, le bumchen, la kumbhaka que nous avons pratiqué. Nous gardons cela pendant les exercices de yoga pendant deux minutes et c'est seulement après les exercices que nous expirons. Tout cela ensemble constituait à l'époque pour nous – quand on était jeunes – le paquet que nous avons reçu comme Mahāmudrā.

La partie de travail avec l'esprit, nous pouvons l'enseigner de manière isolée sans le reste, mais ça n'aura pas le même effet, il faut le dire. Il faut savoir comment prendre une posture qui convient au mieux, cela vous aidera. Et maintenant regardons les points.

Les deux jambes sont dans la posture du Vajra, c'est cette posture-là. La posture Vajra chez les Tibétains c'est avec le pied droit dessus et le pied gauche dessous. Eux, ils appellent cela la posture Padma, la posture de lotus, quand le pied gauche est en haut et le pied droit est en bas. Choix des termes. La Padmāsana dans la tradition du Yoga peut être avec le pied droit en haut. De toute façon, c'est une posture où l'élémentaire est ressenti au maximum, avec une stabilité énorme de la posture.

Et c'est sur cela que vous allez veiller. Par exemple, toi tu es assis sur une chaise. Reste sur la chaise et si tu médites sur une chaise, tu vas aussi prendre une assise très stable, c'est-à-dire que l'on ouvre les jambes pour avoir un triangle comme ça. On s'assoit un peu au bord de la chaise, voilà, avec les jambes ouvertes en triangle.

Et comme ça, tu auras le même effet que moi, tu peux basculer facilement les hanches, tu vois, devant, derrière, tu as un maximum de flexibilité avec une stabilité collée au sol. C'est cette stabilité collée au sol que l'on souhaite avoir avec la posture Vajra ou posture Lotus si vous voulez. C'est donc adaptation pour n'importe quelle posture que vous prenez. Toi par exemple, tu es très stable comme ça parce que tes genoux touchent le sol.

Je vais donc vous montrer, après l'explication, comment la plupart d'entre vous peuvent toucher le sol avec les genoux en utilisant des coussins derrière, tout en prenant la posture de Bodhisattva. C'est cela le nom pour la posture, parce que les jambes sont à plat sur la terre. Cela s'appelle la posture de Bodhisattvi ou Bodhisattva.

Oui, pareil pour toi, ça a l'air bien et peut-être avec un peu plus de coussins, tu auras encore une assise plus stable. Oui, c'est déjà très bien, toi aussi, exact. Donc les deux jambes sont dans la posture du Vajra ou du Bodhisattva afin de contrôler le souffle d'évacuation inférieure.

Souffle, c'est la traduction ici pour Prāṇa, qui veut dire souffle. Et l'évacuation inférieure, c'est ce qui produit les serres, c'est une énergie qui va vers le bas. Et cette fermeture en bas, fermeture en bas du bassin aussi, contrôle cette énergie qui pourrait s'évacuer sinon vers le bas.

Et Guendune Rinpoché a ajouté que nous pouvons, pour être encore mieux assis, prendre le coussin un peu comme un ballon, ou une balle, pour fermer au-dessous des fesses, pour avoir le sentiment d'être bien retenu en bas. Ce qui fait aussi – regardez là si vous pouvez voir – que je peux glisser mes mains maintenant au-dessous, c'est-à-dire les veines ici ne sont pas comprimées. Donc jamais je n'aurai des jambes qui s'endorment. Les jambes s'endorment parce qu'il y a une pression ici sur les veines qui sortent du bassin.

La plupart des personnes prennent des coussins très larges à un moment donné, ont des jambes qui s'endorment parce que quelque part la circulation des jambes, en bas, ne fonctionne plus. Après une demi-heure, ça ne circule plus. Mais quand on fait juste le centre, quand on s'assoit sur un coussin plus

petit, mais plus épais peut-être, ça aide pour toute la circulation et ça donne une sensation de fermeture en bas.

La colonne vertébrale est droite comme la pointe d'une lance, afin que le souffle du tube Terre reste dans le canal central ou entre dans le canal central. Donc comme la pointe d'une lance. Je vous montre : je ne suis pas très maigre, mais la lance c'est un sentiment intérieur et la pointe est là où nous avons eu la fontanelle comme bébé. La fontanelle des bébés n'est pas au centre même, mais un peu vers l'arrière de la tête. Il y a toujours un petit creux chez la plupart des gens. Et quand je ressens cette énergie de la Terre – en venant de la posture Vajra – monter vers le ciel, comme une pointe de flèche qui pointe vers le haut, la tête se dresse avec la fontanelle – c'est donc ce qu'on appelle l'ouverture de Brahma – vers le ciel. Ce qui fait que le menton rentre légèrement.

Vous voyez cela ? J'ai l'air de regarder vers le bas, je peux regarder vers le haut, mais la nuque est plus droite que normalement ; beaucoup de gens méditent comme cela, ce qui entraîne un afflux de pensées. Il y a aussi beaucoup plus d'émotion d'orgueil car elle s'installe plus facilement.

Avec cette droiture de la posture, nous sommes bien. Vous êtes bien, vous le sentez parce que vous mettez ici la pointe la plus haute et vous pouvez avoir toute la flexibilité de la colonne vertébrale dans toutes les directions. N'est-ce pas ?

Et dans les cultures où l'on porte encore des choses sur la tête, ils savent exactement comment être droit. Ils ne portent pas ici devant, sinon ils devraient marcher comme cela, mais ils portent là derrière. Et c'est la posture la plus droite et confortable, si nous ne sommes pas nés dans une civilisation qui ne connaît pas ces choses.

Donc le canal central, on pourrait dire que c'est la ligne entre tout en bas et cette ouverture de Brahma ; c'est une ligne de lumière comme une ouverture intérieure qui n'est pas la colonne vertébrale, mais qui est un peu devant la colonne vertébrale dans notre axe du corps. C'est un ressenti, ce n'est pas une structure anatomique. On ressent tout de suite que les énergies montent et descendent dans ce qu'on appelle cette ligne centrale.

Les mains sont dans le mudra d'équanimité. Normalement c'est ce mudra-là, d'équanimité, au-dessous du nombril. Et les omoplates sont étirées de part et d'autre afin que le souffle du tube eau pénètre dans le canal central.

On va passer par les éléments. Eau, c'est la fluidité et la cohésion. Donc « eau » ici normalement veut dire qu'une pensée dualiste poursuit une autre, toujours, toujours. Et pour que cela entre dans le canal central, il faut une posture qui stabilise au maximum et il faut mettre la main droite sur la main gauche. Si j'ai le pied droit sur le pied gauche, je vais faire la même chose avec les mains. Si j'ai le pied gauche en haut, je vais inverser les mains. Il faut qu'il y ait une harmonie.

De même que je fais pour les jambes, je fais pour les mains. Et je joins les pouces légèrement, sans stress. C'est ce qu'on appelle la posture d'équanimité. Une posture d'équanimité comme ça. Donc un autre nom pour la méditation. Ce qui fait que mon agitation devient moindre. Et pour vous qui êtes sur une chaise, vous pouvez faire pareil ; mais parfois, pour être confortable, il faut un coussin sur lequel on peut laisser s'appuyer ; pour pouvoir être tranquille, pour pouvoir poser les mains sans avoir besoin de les tenir.

Dans le zen, pour créer plus d'attention, plus de clarté de l'esprit, ils soulèvent les mains pour les tenir en l'air. En fait, on le fait seulement quand il y a de la torpeur, de la somnolence. Là, vous pouvez soulever les mains parce que cette légère tension dans les bras et dans les mains fait qu'il y a plus de présence. Mais normalement, la posture de Mahāmudrā, c'est de les laisser se poser dans le giron, ou sur un coussin.

Le menton, tel un crochet, est légèrement rentré afin que le souffle du tube « feu » pénètre dans le canal central. Toujours quand on dit pénétrer dans le canal central, cela veut dire entrer dans la non-dualité. Le canal central est un autre mot pour non-dualité, ou l'état le plus naturel. Et les canaux latéraux représentent la dualité. Le menton, du fait d'avoir déjà cette flèche à l'intérieur du canal central qui pointe jusqu'à l'ouverture de Brahma, le menton est déjà rentré, il ne faut pas faire plus.

Seulement s'il y a un peu trop d'agitation avec l'élément feu, c'est-à-dire cette vivacité, cette luminosité de notre esprit qui est un peu troublante, là nous rentrons un peu plus le menton. Mais pas comme ça. Parfois vous entendez, ou vous pouvez lire que le menton touche la pomme d'Adam, mais il ne faut pas normalement. C'est dans des cas extrêmes où nous voulons avoir un grand contrôle. Mais normalement c'est juste légèrement rentré, comme c'est écrit ici. Donc cela se fait automatiquement.

Et les yeux sont grands ouverts et regardent vers la pointe du nez, afin que le souffle du type « vent » pénètre dans le canal central. Vous vous imaginez donc un nez bien comme il faut : en descendant le regard, ça fait encore un autre contrôle de cette agitation karmique ; le vent, c'est cette volonté de faire des projets, de créer des idées. Et cela est contrôlé en baissant les yeux vers le sol, disons à un mètre et demi devant nous, quelque chose comme ça. Et ne prenez pas trop au sérieux la pointe du nez, ça donne juste une indication de cet angle. Et plus vous ramenez le regard vers vous, plus il y a contrôle, et plus vous levez le regard, plus il y a ouverture.

Et il faut regarder à l'intérieur si vous êtes capable d'ouvrir les yeux en grand et regarder en face aussi, toujours les yeux ouverts, vous regardez plutôt en bas. Les débutants, normalement, cela leur convient de regarder vers le bas.

La langue et les lèvres sont relâchées telles quelles, Il n'y a pas besoin de s'en occuper. Pour les lèvres, ni fermeture avec de l'effort, ni ouverture avec la bouche béante, mais on laisse les lèvres se fermer, on respire par le nez. Et avec le temps, vous remarquerez que les lèvres s'ouvrent légèrement, parce qu'il n'y a aucune tension. Et si nous le voulions, nous pourrions respirer par la bouche, mais nous ne le faisons pas.

Vous ressentez cette légère ouverture, juste un petit peu ? OK. Et la langue, naturelle, ou, deuxième possibilité, la langue touche la voûte du palais. Et ça c'est une posture de yoga, que la langue se lève et que l'arrière de la langue touche le palais. Ou carrément il y a une posture où la langue est recourbée et touche le palais. Il y a les deux postures. Mais je ne vous conseille pas de faire ça, regardez ce que votre corps fait naturellement. Il s'agit donc de cette pratique avec la langue et la voûte du palais.

C'est une pratique, nous n'appelons pas cela un contrôle de l'élément « espace », mais ça nous met en lien avec un espace intérieur. Quand la langue touche le palais, c'est comme un espace qui s'ouvre dans le chakra de la gorge. On utilise cela pour plus d'ouverture encore.

La langue va s'étendre naturellement dans la bouche. Chez moi, naturellement elle touche le palais, tu regardes pour toi. Oui, tu ne corriges pas, tu regardes d'abord et probablement il n'y a rien à faire.

Grâce à cette posture, les mouvements des pensées vont se purifier et de nombreuses qualités telles que la non-pensée – on l'a déjà nommée – la joie et la clarté vont se manifester. Par le seul fait de l'adopter, donc d'adopter cette posture, le corps et l'esprit sont à l'aise et s'assouplissent.

Maintenant, la posture propre, comme on dit, de Vairocana, et ça c'est pour les adeptes avec des capacités yogiques, qui ont de la souplesse.

Il y a aussi l'appui sur le bas de l'annulaire, qui se replie avec le petit doigt aussi. Et les deux autres, l'index et le majeur, se touchent au milieu. Donc, là on s'appuie dans la partie molle de l'aine. Dans l'aine, dans la partie molle. Vous remarquez, il y a le fémur ici, vous remarquez l'os, n'est-ce pas ? Et vous glissez vers l'intérieur de cela.

Voilà, quand j'étais jeune, je n'avais pas beaucoup de partie molle, j'étais trop maigre. Donc ce qu'il fallait faire, c'était ouvrir la ceinture et me mettre à l'intérieur de la ceinture, à l'intérieur de ça. Comme cela, on a aussi un très bon soutien. Vous voyez ce que font mes bras ? Les femmes, ont plus de facilité. Le bras ne reste pas comme ça, c'est trop fatigant. Le bras se tend et on peut s'appuyer dessus.

Guendune Rinpoché disait toujours... non ce n'est pas cela, parce qu'il ne faut pas essayer, il faut la posture pour ça. Le bras se tourne avec l'intérieur du coude vers l'extérieur. Le tendre du coude vers l'extérieur.

Comme ça, exactement. Comme vous faites. Ainsi, l'intérieur du coude touche les côtes, et ça appuie sur un centre énergétique ici et ça bloque la circulation des énergies qui normalement sont responsables aussi de l'agitation. N'essayez même pas, je sais que c'est une prise de tête.

Le torse, par déformation de notre civilisation, notre torse, notre colonne vertébrale n'a pas toute sa souplesse. Moi j'étais sûr que mes bras étaient trop longs pour cette posture. Mais en fait, il me manquait de la souplesse. Et encore aujourd'hui à 66 ans, je peux prendre la posture parce qu'encore étant jeune, je l'ai faite et avant, j'avais une maladie du dos qui s'est guérie grâce à cette posture. Parce que je l'ai prise pendant plusieurs années, encore et encore et encore, jusqu'à ne plus avoir mal dans le dos.

Et ma colonne vertébrale s'est allongée. J'ai des bras très longs, donc il fallait bien que ça s'allonge un peu. Cela, c'est la posture de Vairocana proprement dit.

Les épaules – comme on dit dans d'autres textes – comme les épaules d'un aigle, les épaules d'un vautour : ça fait une ligne entre les épaules et la colonne vertébrale. Donc ce n'est pas vers l'avant, ce n'est pas vers l'arrière, c'est tout droit. Et Guendune Rinpoché disait toujours : c'est comme de mettre un vêtement sur un cintre. Nous, nous sommes le vêtement déposé sur le centre et nous n'avons plus besoin de nous occuper de quoi que ce soit.

Bon, je me suis occupé toujours de mes poignets parce que je pensais que ce n'était pas bon pour les poignets. Ils devenaient bleus à l'époque. Je disais à Guendune Rinpoché : « Mais ce n'est pas bon ! Combien de temps est-ce que je peux rester dans la posture ? » Et il me répondait : « Mais c'est toi le médecin, tu devrais savoir ! »

Et je savais qu'il n'y avait aucun risque. Donc je suis resté dans la posture et il m'a dit de rester dedans toute la journée. Je n'y suis jamais arrivé, j'ai fait trois heures par jour. Et ça m'a énormément aidé. Et avec les respirations, etc., avec tout cela, vous remarquez l'effet, ça éclaircit l'esprit. Vous remarquez déjà avec le peu que vous avez essayé ?

Si facile ! Mais ce n'est pas une posture qui convient à une personne de 70 ans. Ce n'est pas exactement cela, n'est-ce pas ? Nous allons maintenant passer à l'adaptation. Nous allons utiliser la posture du Bodhisattva.

Je sais, et toi, tu peux le faire. Nous avons déjà partagé cet enseignement ensemble dans le passé. Et j'ai fait exprès de le donner encore une fois avant que tu partes. La posture du Bodhisattva, avec suffisamment de coussins derrière pour que les genoux ne soient pas trop en hauteur, parce que cela crée toute une tension pour maintenir la posture.

Si tu es d'accord, j'aimerais t'aider parce que tu as les genoux un peu trop élevés et je pourrais t'aider à te glisser un peu devant.

Donc, il me faut un coussin supplémentaire. Le mien est un peu... Oui, celui-là, c'est bien. Oui, tu ne glisses pas. Comment tu te sens ? Tu es bien plus droite qu'avant, n'est-ce pas ? C'est mieux. Comment fait-on ? Je vous le montre à vous tous, il s'agit de trouver la bonne hauteur des coussins. On se met comme ça, sans croiser les chevilles. On se met devant jusqu'à ce que les genoux touchent par

terre et après on met un maximum de coussins derrière pour qu'on puisse se laisser glisser vers l'arrière sans que les genoux se soulèvent du sol. On ne va pas faire, il y a une limite. Qui aimerait être aidé ?

*Participant/e : J'ai juste une question. Spontanément, je fais un mélange des deux.*

Non, c'est la semi-vajra, c'est très bon. C'est très bien quand tu le fais, ça a l'air stable. Il n'y a rien à corriger là, c'est bien. Tu te sens bien ?

*Oui, je me sens bien.*

Super. Qui veut un peu de soutien ?

Alors tu commences en te mettant comme tu l'étais d'habitude, tu mets les jambes devant et maintenant tu prends un peu plus de coussins. Tu bascules. Tu restes en bas ?

(Corrections de la position de chacun)

Ce que tu montres n'est pas conseillé, mais avec la même posture, tu fermes la poignée en appuyant sur le bas de l'annulaire et il y a une posture comme ça. Et ce que tu cherches probablement, c'est cette posture. Elle existe. Cela, c'est une posture possible. Écoutez, pour moi, le plus important, c'est d'avoir corrigé d'avoir aidé un peu avec les postures. Le reste, c'est juste pour la transmission. Vous avez reçu les instructions. Cela fait partie de ce que le Karmapa a souhaité, que ça fasse partie des explications.

Maintenant, ne vous faites pas un stress avec cette posture. Mais allez vers la posture qui vous convient vraiment. La posture qui vous convient vraiment, elle change tout le temps, parce qu'il faut s'adapter. Mais c'est une posture dans laquelle vous êtes à l'aise, vous avez le sentiment que vous pouvez abandonner le corps. Donc, le corps ne posera plus de problème. Ça, c'est votre posture idéale.

Et pour des moments de rafraîchissement, pour stimuler votre clarté, vous pouvez brièvement faire des gestes comme ça. Vous pouvez vous appuyer, vous étirer, parce que l'étirement de la colonne vertébrale n'est pas seulement bon pour la colonne vertébrale, ça ouvre l'espace pour les organes intérieurs. Et toute la circulation dans le ventre pour tous ces organes et pour le poumon se fait mieux. C'est ça l'avantage. Et ça n'aide pas de faire comme ça.

*Participant/e : C'est un peu la posture qui permet l'étirement ?*

Ça se fait automatiquement, tu sais, tu fais de la place. Voilà. Ça s'ouvre. Tu cherches. C'est clair, la poitrine rentrée, elle va s'ouvrir, ça c'est clair.

*Participant/e : La posture du coq.*

Nous revenons, je rassemble un peu votre attention, s'il vous plaît. Cette posture que j'ai prise là maintenant, Anjali, moudra de la prière, est une très belle posture de méditation aussi. Il y a un alignement de nos énergies avec les mains jointes devant le chakra du cœur. (Moment de silence)

Et elle est peut-être beaucoup plus efficace pour vous, beaucoup plus utile que d'essayer de mettre les poignets dans l'aine et étirer tout cela. Vous avez un alignement intérieur juste en mettant les mains jointes devant le cœur. J'aimerais, pour finir avec cela – je vais en lire un petit peu – attirer votre esprit pour une exploration de ce que font les différentes postures sur votre esprit.

## **Effet des différentes postures sur l'esprit**

Quand je médite, je sais exactement quelle posture de mains a quel effet sur mon esprit. Chaque posture, chaque geste a un autre effet. Si j'étire une jambe, il y a un effet sur mon esprit. Si j'ouvre les deux jambes, un autre effet. Si je replie la jambe, il y a tout de suite une autre présence. Donc, si j'adoucis la posture pour me laisser aller un peu, très détendu, sans maintenir cette droiture de la colonne vertébrale, il y a un autre effet. Si je me redresse, si j'incline le menton, quand j'ouvre les yeux, chaque fois, il y a un effet sur l'esprit. Et c'est à vous de découvrir. Je veux juste attirer votre attention là-dessus. Ça, c'est devenir un yogi, une yoginī.

Les yogis et les yoginīs savent s'adapter avec des petites choses, comment ils choisissent leur nourriture, comment ils se positionnent dans l'espace, comment ils utilisent leur corps, comment ils utilisent leur souffle, comment ils s'habillent, comment ils dorment, la posture pour dormir, comment on marche. Tout cela est une adaptation constante aux besoins de la situation. C'est comme ça, les yoginīs dansent avec la situation. Elles s'adaptent, elles dansent avec, toujours dans le but de la plus grande ouverture du cœur-esprit, la plus grande fluidité.

Ce serait une erreur de dire : j'adopte toujours la même posture de méditation. Non ! A des moments, vous m'avez vu – déjà dans le passé – enseigner avec le coussin derrière, en me mettant comme ça ; vous m'avez vu, n'est-ce pas ? Eh bien oui, parce que c'était la posture qui convenait à ce moment-là. Si au même moment je m'étais dressé pour essayer d'enseigner comme ça, cela n'aurait pas convenu. Il faut s'adapter, n'est-ce pas ?

Et vous faites pareil, parfois vous méditez allongés, parfois adossés, parfois tout droit, parfois avec les jambes comme si vous étiez sur un sofa.

Il y a tout cela à faire, à explorer, pour la connexion entre corps et esprit.

Les énergies subtiles circulent différemment avec chaque posture. Et vous me voyez plier mes jambes comme ça ; vous savez, parmi les yogas que nous avons fait à l'époque, c'était aussi sauter dans l'air, plier les jambes en vajra en l'air, atterrir dans la posture et méditer tout de suite. Des choses comme ça, tout en gardant le souffle.

Nous avons fait des trucs cinématographiques ! (Rires) Mais personne n'avait le droit de nous filmer. C'était interdit. C'est une pratique du yoga et c'est une pratique de travailler la fluidité corps-esprit. Et cela me reste. C'est quelque chose, quand on est jeune et que l'on s'y applique pendant des années, qui change le système énergétique à un point que ça reste longtemps dans la vie.

Je suis en train de perdre un peu cela, mais cela fait quand même quelques décennies que ça m'a accompagné déjà. C'est énorme de pouvoir s'appuyer là-dessus. Ce travail énergétique est le lien. Quand je parlais ce matin de l'interdépendance, c'est une interdépendance énergétique dans cet univers. Et quand on sait travailler les énergies de son propre corps avec l'esprit, on ressent les énergies de l'environnement par le corps.

Comment la température, par exemple, affecte le corps, comment les éléments autour de tout ça, et on sait comment équilibrer cela avec une autre posture, une autre posture mentale, et ça c'est génial. J'aime cet exemple du tambour – les tambours tibétains qui ont la peau de deux côtés – et quand un autre tambour est frappé dans le temple, le tambour qui n'était pas touché commence à résonner. Et nous sommes comme ça. Nous sommes une sphère de résonance où, si nous sommes détendus, nous pouvons lire, dans l'atmosphère, et nous adapter.

Et c'est ça le travail du yogi de Mahāmudrā. Tout cela est derrière quand le Karmapa écrit ces quelques phrases.

**« En veillant à n'être ni trop tendu, ni trop relâché, commencez par expulser les souffles viciés ».**

Les Tibétains disent « les souffles morts », quelque chose comme ça. « **Puis établissez-vous dans le va-et-vient naturel de la respiration** ».

« **Après avoir médité avec une vive clarté sur les préliminaires, ne songez pas au passé, n'anticipez pas le futur, et ne pensez pas au présent. Établissez-vous dans la conscience ordinaire actuelle** ». Conscience ordinaire actuelle, en fait c'est la conscience éveillée actuelle.

Conscience éveillée. Le Mahāmudrā appelle la conscience éveillée la conscience ordinaire, parce qu'elle est la plus normale de tout. Le reste est artificiel, donc ordinaire ça veut dire ce qui est là toujours.

La conscience non-duelle, la plus naturelle possible. Sans manipulation, dans la fraîcheur et l'abandon de ce qui est, sans rien à adopter ni à rejeter. « **L'esprit devient alors malléable et l'absorption méditative se développe** ».

### Les points-clés de l'esprit

Je vais ajouter un titre ici, parce que ça ce sont les points clés de l'esprit. Oui, attends. « **Ces points clés concernant la posture du corps et le placement de l'esprit constituent la pierre de fondation de la méditation. Il faut les appliquer avec persévérance.** »

Il y avait une question ?

*Participant/e : Je n'ai pas tout à fait compris, entre la création, la perfection de solution et l'absorption méditative.*

La création, c'est quand tu visualises. La perfection c'est quand tu termines en dissolvant la visualisation en lumière et qu'elle s'absorbe en toi et tu restes dans cette ouverture. Ça c'est la phase de perfection ou de « *completion stage* » en anglais. Le troisième mot que tu as demandé, c'était absorption et ça c'est la traduction de Samadhi. C'est l'absorption méditative profonde. C'est une stabilité profonde de l'esprit. Dans les deux phases on peut entrer dans l'absorption méditative. La phase de création c'est là où on travaille avec la créativité de l'esprit mais sans aucune saisie. Donc il y a une absorption dans le déploiement – il s'agit toujours d'une terre pure de Yidam, une terre pure de divinité méditative – et on peut être complètement absorbé là-dedans sans même entendre des bruits autour, sans même remarquer le corps complètement absorbé dedans, pendant une heure, deux heures, trois heures. Ça c'est une absorption dans la phase de la création.

L'absorption dans la phase de la perfection ou de la dissolution, c'est quand tout s'est dissout, l'esprit entre dans l'état naturel et il peut y rester aussi longtemps qu'il n'y a pas de tendances dualistes qui s'élèvent, qui produisent à nouveau des pensées. C'est un samādhi sans production aucune.

Il y a des samādhis de compassion, des samādhis de joie, des samādhis de dévotion, il y a différentes portes d'entrée à ces absorptions. C'est beaucoup.

*Participant/e : Est-ce que c'est possible de ressentir que par exemple quand je mets les mains, que ça corresponde au souffle de l'eau, c'est possible de ressentir ça ?*

C'est possible de ressentir ça. Quand tu as une bonne compréhension de ce que ça veut dire « feu », « eau », « terre », tu remarques les connexions entre les différentes postures, adaptation des postures et cette qualité en toi par exemple qui est appelée « terre », donc plus de stabilité, moins de stabilité, c'est le changement dans l'élément terre.

L'élément eau c'est nous qui pensons que c'est fluidité, c'est vrai, mais fluidité c'est aussi l'élément « vent », c'est les deux. Et l'élément « eau » c'est plutôt la continuité, c'est la cohésion et dans ce sens la fluidité et l'élément eau est un bon équilibre quand il y a un état d'être fluide, sans blocage, où il y a



continuité de la pleine conscience. Une continuité de la conscience sans saisie. Là, l'élément eau est vraiment complètement présent ; et quand il y a blocage, quand il y a saisie, l'élément eau ne s'occupe pas bien à ce moment-là. Et tu remarques que les différentes postures ont un effet.

Je vous ai donné l'exemple avec mon ex-épouse dans notre première retraite, où nous avions le signe du « stop » et nous allions alors chacun dans sa chambre méditer tout de suite sur le coussin quand il y avait de la colère entre nous. Et la colère, c'est le signe que l'élément eau ne circule plus bien ; il y a blocage, nous sommes fixés : « j'ai raison, elle a tort et tout ça. »

Dès que nous nous mettions dans cette posture, pour moi, – elle utilisait d'autres méthodes – il était impossible de maintenir la colère ; je ne pouvais plus rester en colère, parce que la circulation du prāṇa et la colère n'allaient pas ensemble. La belle circulation de l'énergie du prāṇa faisait dissiper la colère et c'était prévisible chaque fois : en prenant la bonne posture ça marchait !

Mais on peut saisir dans la posture, avec un peu de tension ; on peut quand même, si l'on veut maintenir la tension, mais on remarque qu'il y a des muscles qui se tendent ce n'est pas le relâchement, on n'est pas vraiment dans la posture. C'est dans une posture qui ressemble à ce qui est appelé la posture en sept points mais à l'intérieur il n'y a pas cette ouverture, ce lâcher-prise.

Donc si vous prenez une telle posture, prenez-la bien et ne la gênez jamais en réfléchissant sur des choses, ce n'est pas une posture pour entretenir un esprit intellectuel ; non pas du tout ! C'est pour entrer dans le Mahāmudrā.

*Participant/e : Est-ce qu'on peut ajouter aussi la flexibilité et la mobilité ?*

C'est-à-dire la lâcher prise. Flexibilité, mobilité, lâcher prise, c'est très important. Oui, la circulation de l'eau, c'est l'élément « vent ». Les pulsations, les circulations, ça c'est le vent, le mouvement. Donc l'eau, quand ça circule, n'est pas seulement la cohésion mais aussi la force du mouvement et ce sont les deux éléments qui se joignent à ce moment. Quand il y a beaucoup de circulation d'eau, elle fait des bulles d'air ça montre bien dans la nature qu'il y a l'air et l'eau qui s'unissent à ce moment-là.

Et le fait que l'eau circule toujours vers le bas, ça c'est l'élément « terre ». Ça c'est son poids. Et sa température, c'est l'élément « feu ». Dans la nature, on ne trouve jamais un élément seul il y a toujours les autres qui sont là aussi.

*Participant/e : Et quand on sent une fragilité dans le corps ?*

La fragilité d'un côté du corps, par exemple tu ressens que ton côté gauche est un peu plus faible, ou le côté droit, c'est ça ? Tu vas essayer de trouver comment tu peux équilibrer, sans prendre une posture qui évite. Tu cherches un équilibre, parce que par exemple, une personne a une fragilité dans la hanche droite – comme moi j'ai eu le fémur cassé à l'époque – ; donc on peut éviter et cela crée tout un déséquilibre. Tu regardes donc comment tu peux équilibrer, sans trop déranger le reste, renforcer peut-être ce côté un petit peu énergétiquement pour retrouver une bonne circulation des énergies.

C'est pour ça, dans la description complète de cette posture, on parle beaucoup des effets quand on est trop penché vers l'avant, trop penché vers l'arrière, trop penché vers la droite, trop penché vers la gauche, le menton trop rentré etc., courbé dans la posture ; tout cela a aussi un effet sur la circulation énergétique. Ce sont des choses à éviter.

Je vais vers une pause si vous me permettez on va faire une belle pause d'au moins 20 minutes.

### Exercice de respiration<sup>17</sup>

Vous avez remarqué qu'en bas de page, il y a un passage que nous devrions appeler : « Les points-clés de l'esprit ». Ce passage commence avec « **En veillant à n'être ni trop tendu, ni trop relâché, commencez par expulser les souffles viciés.** »

Et maintenant nous allons méditer. Et je peux m'imaginer que vous mettiez ce texte devant vous et que vous passiez en application directe de ces instructions clés sur la posture de l'esprit.

Est-ce que vous souhaitez refaire les neuf expulsions, les neuf nettoyages ?

*Participants/es : Oui*

*Participant/ te : J'aimerais juste te demander : tu fais des mouvements un peu martiaux comme ça ?*

Oui, regardez, il y a des nāḍīs dans les bras, dans les jambes, partout. C'est pour ouvrir ces nāḍīs, le mouvement complet est comme cela : nous montons jusqu' à la poitrine puis nous fermons. Ce sont les nāḍīs ici et derrière qui sont étendus, puis il y a ce croisement qui fait que les nāḍīs ici sont ouverts et on revient complètement.

Il y a une vidéo qui circule de Namkhai Norbu qui fait aussi un mouvement comme celui-là, mais ce mouvement est plutôt comme une danse. Cela ne sert à rien. Le sens de ce mouvement est d'étirer. Nous jetons le bras pour ouvrir. Et vous ressentez ça. Et donc la version courte que je vous ai montrée, en descendant, c'était de faire cela. C'est un mouvement sec. On jette le bras. Je n'ai pas osé le faire comme il faut parce que je ne voulais pas vous heurter.

*Participant/e : C'est fait. .... Rires ...*

Donc si vous voulez, écarter-vous les uns par rapport aux autres et nous pouvons le faire en entier. Mais il faut qu'une personne avance et l'autre reste derrière, comme ça. On inspire toujours par les deux narines.

Si vous êtes d'accord, nous faisons cet exercice. Je ne donne pas plus d'instructions et ensuite, nous rentrons chacun dans notre méditation. Vous avez le texte devant vous si vous voulez regarder les instructions clés.

Donc ce que je vais le faire maintenant, c'est la façon yogique d'effectuer cet exercice.

### .... Exercice des 9 respirations .....

Je ne sais pas si c'est vrai, en étant vraiment motivé à prendre cette posture que je vous ai montrée, il faut maintenant équilibrer un peu la posture, parce qu'il faut que le corps s'adapte.

Pensez qu'il y a aussi une posture complètement différente qui est celle-là : (démonstration) qui équilibre bien le stress pour les hanches, pour les chevilles, tout cela. Il y a un autre stress qui vient pour moi dans cette posture parce que chez moi, ce n'est pas si ouvert dans cette posture-là. Une autre alternative, c'est un peu comme toi tu es posé maintenant : c'est presque comme tu fais. Cela s'appelle la posture en cinq points. On relève les jambes croisées.

Normalement, nous le faisons avec une ceinture de méditation, donc tu peux mettre une bande autour de tes jambes et t'asseoir comme cela. Il y a deux postures : une avec les pieds vers l'avant et l'autre avec les pieds horizontalement. Du fait que les genoux reposent dans les coudes, c'est très facile d'étirer le dos. Très facile.

---

<sup>17</sup> Audio 3-3 00 :44 :44

Il faut s'imaginer que vous avez une ceinture autour de vos jambes. Une ceinture, cela se fabrique facilement avec un châle et vous faites un nœud avec ce châle. Parce que l'idée, c'est de pouvoir s'adosser complètement dans ce châle, sans tension. Guendune Rinpoché dormait comme ça dans la neige. Quand il n'avait pas de toit, il pratiquait le Tummo dans la neige, dans cette posture. C'est une posture de Tummo. Si tu arrives à laisser le poids des jambes aller dedans et que tu remontes un peu derrière, tu as tout de suite un soutien dans le dos et tu peux prendre ton café comme ça. Pas mal, hein ?

Pour moi, c'est un plaisir de partager tout cela avec vous. C'est un vrai plaisir. Et vous savez, l'endroit me porte beaucoup là-dedans. Je ne sais pas comment c'est pour vous, d'être juste entre nous sans qu'il y ait d'autres stages autour. Je ressens une énergie dans ce lieu qui, je ne sais pas comment expliquer, je ne sais pas si c'est l'énergie des prières ou l'énergie d'une sorte de Feng-shui ou quelque chose, je ne sais pas. C'est notre ambiance, Je me sens un peu chez moi et je me sens très à l'aise.

Et maintenant, ce que vous voyez, ça se développe plutôt comme un atelier de Mahāmudrā, comme un workshop. Un atelier où l'on est dans l'expérimentation, vous pouvez aller dehors ...

J'aimerais continuer dans cet élan-là de partager ce qui vient à l'esprit et continuer avec un petit support du texte. Il y a une Sangha qui se forme où vous vous connaissez mutuellement, où vous vous soutenez peut-être le reste de l'année. Voilà, comme ça.

*Participant/e : C'est un cadeau pour nous. Oui c'est un cadeau aussi pour moi parce que j'adore partager comme ça. Un cadeau pour nous tous.*

Je ne sais pas combien de temps vous pouvez méditer. Là, par exemple, je me demande, si nous méditons encore, est-ce que ça va être trop pour vous ? Est-ce que c'est mieux que je parle ?

*Participant/e : L'alternance.*

L'alternance, oui. Les choses profondes en méditation s'élèvent, et les expériences aussi, lorsque l'on n'interrompt pas à chaque fois. Dans la méditation nous continuons, nous continuons, nous nous ennuyons, nous continuons encore, nous nous ennuyons à fond, nous continuons encore, et ça s'ouvre.

C'est un peu comme cela. Et pour un groupe, c'est difficile à faire, mais possible. Il ne faut pas trop tirer sur la corde, n'est-ce pas ? Donc, allons-y, encore une petite méditation. Détendus. C'est peut-être le moment, comme je vous ressens, pour une, deux, trois personnes, de vous allonger. Il faut y penser, c'est une super posture aussi. Regardez ce qui vous convient.

C'était en voyant, en regardant dans ta direction, que j'ai eu l'impulsion de dire : peut-être que c'est bien qu'il y en ait certains ou certaines qui s'allongent. C'est génial, et tu le fais. Je ne sais pas pourquoi j'y ai pensé, Sentez-vous à l'aise.

Pour ceux et celles qui en sont encore à la page, vous pouvez aussi regarder si, dans le deuxième chapitre, – le placement sur un objet visuel que nous avons vu hier, – il y a quelque chose qui vous inspire et que vous souhaitez mettre en pratique. Les autres, tout simplement vous pouvez rester dans la présence la plus naturelle possible.

Je me suis dit que j'allais vous apprendre un nouveau mantra. Le mantra est simple : KARMAPA KHYENNO. Karmapa, c'est le maître de l'activité éveillée et Khyenno, cela veut dire : « écoutez-moi, soyez conscient de moi. » Nous pouvons également traduire tout simplement par : « Envoyez votre bénédiction ». Et quand nous avons parlé avec le Karmapa présent, l'un des deux d'ailleurs, il nous a dit que lui-même récitait aussi ce mantra. Pour lui ce n'est pas un mantra personnel, d'une personne qui porte le titre d'un Karmapa, mais c'est une évocation de l'activité éveillée.

Karma ici n'est pas le karma des vies antérieures, mais c'est le karma, il y a les quatre karmas des activités éveillées. Donc c'est une requête commune que l'activité éveillée me bénisse. Il y a une belle mélodie qui va avec.

Quand vous avez capté la mélodie, vous pouvez me rejoindre :

KARMAPA KHYENNO .... (Répétition chantée du mantra)

C'est écrit en tibétain Khyenno et dans le dialecte de Kham, qui est le dialecte dans la région où le Karmapa réside, cela se prononce "chen", Karmapa Chenno au lieu de Khyenno.

Cela est une autre possibilité encore de chanter.

Nous avons encore un quart d'heure avant le repas à votre disposition. C'était déjà la dédicace.

### Méditation de vision profonde<sup>18</sup>

Commençons avec une méditation : Est-ce que votre esprit est au rendez-vous ? Est-ce que vous ressentez la vie ? Est-ce que vous êtes là ? Bien sûr ! Est-ce qu'il y a de l'espace ? Est-ce qu'il y a du mouvement ? Est-ce qu'il y a du calme avec le mouvement ? Est-ce que vous ressentez à quel point l'esprit est dynamique, même quand il n'y a pas de pensée ? Ne cherchez pas l'esprit à l'intérieur. Il est partout.

Cela n'est pas une chose. Cela n'est pas une chose que nous pourrions découvrir. Comment est-ce que tu sais que tu es vivant ? Même s'il y a la torpeur ? Comment est-ce que tu sauras que tu es vivant après la mort ?

### Vision profonde : Examen du calme (1)

Je vous invite à la première leçon de la vision profonde, page 15 : Examen du calme.

**« Outre les points clés de la posture physique expliqués précédemment, le placement du regard est particulièrement important ici : fixez les yeux grands ouverts droit devant vous, dans l'espace vide ; et il ne faut ni ciller, ni bouger, ni dévier le regard. Grâce à la stabilité sans défaut acquise, demeurez simplement avec abandon dans l'état naturel de l'esprit, sans le manipuler, le contrôler, ni l'assister. »**

Vous êtes capable de le faire ?

Les yeux grands ouverts, fixez le regard, cela veut dire : diriger le regard devant vous. Cela n'est pas pour regarder le mur en face ou par la fenêtre mais juste directement dans l'espace devant vous, avec les yeux grands ouverts.

Quand je vous ai demandé, comment savez-vous que vous êtes vivant ? Comment sauriez-vous que vous êtes vivant après la mort ? En fait, l'esprit se tourne, votre attention se tourne vers sa propre lucidité. La lucidité, c'est la capacité de percevoir. La lucidité, c'est elle qui remarque le mouvement, la clarté de l'esprit.

Quand je vous ai demandé : comment savez-vous que vous êtes vivant quand vous n'avez pas de pensée, dans le calme profond ? En fait, ce calme, n'est pas un calme total, Il y a un processus de lucidité, de voir, de ressentir, même s'il n'y a pas de contenu. Ok, merci beaucoup.

Écoutons le Karmapa. « Afin d'intensifier quelque peu la méditation, ravivez un moment la clarté, la lucidité et la présence. Puis, alors que le calme mental augmente en qualité, regardez directement l'essence de l'esprit ou la nature de l'esprit ».

---

<sup>18</sup> Audio 3-4 01.26 :25

Nous sommes dans ce qui est appelé Vipassana, vision profonde, Lhaktong en tibétain. Et la méthode de Lhaktong, c'est d'utiliser des questions pour augmenter notre capacité de voir ce qui est, sans qu'il y ait une réponse intellectuelle. Les réponses intellectuelles, il faut les abandonner.

Cela est juste pour augmenter notre ressenti de : « Comment c'est ? ». Bien sûr, notre esprit, par ses tendances habituelles, va essayer de donner une réponse intellectuelle, comme une phrase : c'est ainsi, c'est comme ça. Non, non, non.

Ressentir, voir encore plus clairement. Donc, les questions habituelles : Est-ce que l'esprit a une couleur ? Regardons, tous les sens ouverts. Est-ce qu'il a une couleur ? Est-ce qu'il a une forme ? Et de même, est-ce qu'il a une localisation ? Quand on regarde pour la forme, est-ce qu'il a des contours ? C'est-à-dire des limites extérieures ?

Merci beaucoup.

Nous ne devons pas discuter de cela. C'est à chacun de découvrir. Je vous situe un peu dans ce qu'on est en train de faire.

### **Les quatre étapes de Ānāpānasati**

Beaucoup d'entre vous, vous avez reçu l'enseignement sur Ānāpānasati ou aussi Satipaṭṭhāna. Vous connaissez les quatre grandes étapes. On les a partagées ensemble, mais je répète pour ceux et celles qui se sont joints à nous.

C'est l'enseignement de base sur la méditation que le Bouddha a donné. En commençant avec la première grande étape, ce sont les formations physiques. Tout ce qu'on peut ressentir, déjà par le corps, et puis la vue, l'ouïe, l'odorat et le goût.

Les cinq sens basés dans le corps. On appelle cela les formations physiques. La base des données so-disant pour notre vie. Ce qu'offrent les cinq sens en connexion avec le monde.

Deuxième grand groupe d'observation, ce sont les formations mentales, tous les mouvements mentaux, on peut le dire comme cela, en lien avec les cinq sens. Déjà il y a des mouvements mentaux du fait que je vois, et il y a un mouvement mental quand j'entends quelque chose, vous entendez ma voix, il y a plein de mouvements mentaux qui vont avec. Les formations mentales, cela inclut toutes les émotions aussi. Les émotions bénéfiques comme les affections. Tout cela, il s'agit d'un grand domaine d'exploration par la méditation, donc devenir conscient.

Troisième domaine, l'esprit. L'esprit lui-même ; mais ici on parle surtout des états d'âme, des humeurs, des sous-courants, de notre façon d'être plus ouvert, plus étroit, libéré, enchaîné, différentes dimensions de notre être entre joie et tristesse, vigueur et fatigue, etc. Tout ce qui est en dessous des mouvements mentaux.

Donc il s'agit d'une troisième grande dimension à découvrir. Ce qui se passe en-dessous, on pourrait dire, en arrière-plan. On voit les pensées d'irritation, ce sont des mouvements mentaux, il y a un peu de colère, un peu d'irritation.

Puis, dans la base derrière, il y a le mécontentement, l'insatisfaction, peut-être la tristesse. On découvre peut-être une peur. On découvre ce qu'il y a derrière. Et jusqu'à maintenant, ces trois domaines, on pourrait dire que c'est l'ensemble de ce qui constitue l'individu, le moi. Et on voit qu'il y a plein de dynamique à tous les niveaux.

La quatrième dimension c'est la méditation, c'est l'exploration des dharmas. Les dharmas, c'est ce que nous pouvons observer comme caractéristiques innées, toujours là.

Les connexions sont comme des lois de fonctionnement de l'esprit. Donc, nous voyons par exemple une grande chose à découvrir, c'est la dynamique de l'esprit, aussi appelée l'impermanence, qui explique que rien ne dure dans l'esprit.

Tout ce que je viens de nommer, commence, se termine, change en autre chose. Cette dynamique nous la voyons. Nous remarquons aussi des connexions évidentes entre le fait que dès que je saisis, dès que je fixe, il y a stress en moi. Dès que nous nous détendons, il y a plutôt joie et bonheur. Nous découvrons ces connexions. Dharma, ici, ça veut dire loi, connexion, principe, comment fonctionne la vie.

Et maintenant, avec le Vipassana, le Lhaktong, cette pratique de vision profonde, nous sommes dans ce quatrième domaine. Ce sont des questions permettant de mieux explorer ce qu'est la nature des choses.

Les questions de la vision profonde, c'est un challenge pour les voiles de la connaissance. Ces questions visent à défaire les voiles de connaissance qui voilent notre esprit par des hypothèses sur comment fonctionne la vie, et qui ne seront jamais vérifiées. Tout d'abord, on commence avec l'esprit lui-même. On pense qu'il y a un esprit.

Mais alors, il est où ? Il a quelle couleur ? Quelle forme ? Quel contour ? Alors dites-moi si vous pensez qu'il y a un esprit. Regardez ! Il faut comprendre que ce qu'on appelle le travail de Lhaktong, le travail de la vision profonde ; c'est un travail très subtil qui peut se faire seulement quand on a un degré suffisant de calme mental. À ce moment, on peut diriger l'attention vers la nature de notre vécu.

Et cela est différent de : raisonner là-dessus. On ne fait pas de raisonnement. Nous n'entendons pas la question ou nous ne lisons pas la question pour tout de suite donner une réponse avec un peu d'entraînement philosophique qui nous permet de formuler des hypothèses sur la vie. Non ! Chaque fois, il s'agit de vérifier, vérifier, vérifier jusqu'à ce qu'il y ait certitude. Des choses pas sûres, ça ne marche pas.

Normalement, quand je fais cela avec les pratiquants, c'est assez stressant parce que nous sommes face à notre côté aveugle. Nous devenons un peu voyant là où nous étions aveugles avant. C'est pénible parce que nous n'en pouvons plus.

Ces quelques questions que je viens de vous poser sont tout à fait simples et déjà il est difficile d'y répondre.

Je dois m'arrêter là parce que si je continue avec les autres questions dans cette première leçon sur la vision profonde, ça va trop troubler. Il faut prendre le temps, chez vous à la maison et dans la retraite, d'introduire de temps en temps ces questions et de les résoudre par la pratique. Comme ça, vous devenez voyants.

Pour ceux qui connaissent le livre vert sur la psychothérapie essentielle, j'ai mis le texte d'Ānāpānasati dedans avec quelques explications. Et vous voyez que dans le Sutra, le Bouddha change à la treizième étape et commence la phrase avec voir : « Je vois l'impermanence. Je vois la diminution. Je vois la cessation ». Nous devenons voyants. Et cela, c'est la vision profonde. Il s'agit de voir dans le sens de ressentir intuitivement. Pas avec les yeux, mais voir avec son intérieur.

Et pour ce qui concerne le calme mental, on pourrait dire que c'est pareil à la tradition du yoga qui pratique aussi la méditation. C'est très proche également de la tradition du Mahayana. Dans le grand véhicule, nous ouvrons les yeux, nous n'essayons pas de calmer notre esprit pour ne plus avoir de pensées, mais déjà nous nous ouvrons en laissant les pensées se dissiper d'elles-mêmes. Nous sommes pour la vie.

Nous entrons dans la vie avec notre méditation, mais les expériences du calme mental sont identiques à ce qui est expérimenté ailleurs. Avec la vision profonde, c'est là où le chemin bouddhiste diffère des autres chemins, parce que l'accent est mis sur la sagesse. Sans développer cette sagesse, sans enlever les voiles cognitifs, il n'y a pas d'éveil, il n'y a pas de libération, il y a juste une pause dans la souffrance. Cela, vous ne le trouvez pas non plus dans les chemins chrétiens. Ça peut être intégré, mais c'est vraiment très spécifique et c'est prenant pour les pratiquants.

C'est la raison pour laquelle nous allons en retraite, parce qu'il faut du temps. Donc, ici, ce que le Karmapa nous donne est extrêmement condensé. Les leçons 1, 2, 3, 4 de ce texte, je crois que ça nous a pris deux années durant retraite pour résoudre ces questions.

Cela a nécessité deux années de pratique, toute la journée et la nuit aussi dès que nous étions éveillés. Ce n'est pas aussi évident. Je peux en parler, je peux vous donner des réponses. J'ai dû vous le dire déjà, à un moment donné, il y avait une question sur la nature de l'esprit : je n'arrivais pas à la résoudre. Pendant sept mois, j'étais avec cette seule question avant que Guendune ne soit satisfait et me permette de continuer avec la prochaine étape. Donc, je vous parle d'un véritable travail.

Un travail qui, après, laisse une certitude que maintenant, on peut me dire tout le contraire et tout ce qu'on veut, je sais. Ça ne bouge pas et je sais que ça va être le cas aussi quand ce corps va se terminer, lorsque le courant d'être ira ailleurs. Il faut avoir cette certitude inébranlable et elle ne peut venir que par la pratique personnelle. Donc, j'en parle et je suis tout à fait d'accord pour vous guider peu à peu.

Ce qu'il faut, c'est un calme mental suffisant pour pouvoir regarder l'esprit, pour regarder les mouvements mentaux.

L'esprit entre les pensées, c'est le calme. L'esprit, quand il pense, c'est le mouvement. Dans le calme nous découvrons que ce n'est pas aussi calme que l'on pense. Il y a aussi des signes subtils que nous sommes vivants.

C'est à vous de découvrir quels sont les signes subtils qui vous montrent que vous êtes vivants quand vous ne pensez pas. Je pense donc je suis, oui d'accord, c'est facile. Qui est-ce que je suis quand je ne pense pas ? Est-ce que je suis *MOI* aussi quand je ne pense pas ? Ou est-ce que je suis vraiment *MOI* parce que je pense ? Écoutez, c'est très simple.

Faut-il que je pense pour être ? Vous voyez, je fais du Lhaktong avec vous, c'est un challenge concernant les hypothèses, les croyances concernant la vie. Ces croyances sont derrière toutes nos projections sur la vie, toutes nos peurs, toutes nos attentes. Tout cela est nourri par cette idée d'un *MOI* existant, d'un esprit existant ; penser que la mort existe, penser qu'il y a une naissance qui existe, toute cette salade indigeste.

Nous avons intégré cela, nous fonctionnons avec et c'est la base même de notre stress : vouloir être, peur de ne pas être. Exister, ne pas exister. Les deux à la fois, ni l'un ni l'autre. Vous en avez entendu parler la dernière fois, vous vous rappelez ? C'est la base de ce que l'on appelle l'ignorance. Et concernant ce petit livre appelé « Dissiper les ténèbres de l'ignorance », il s'agit malheureusement de ce travail. Le reste ce sont les préliminaires.

Nous allons donc y aller, nous avons tout le temps, nous allons prendre le temps qu'il faut, mais il faut de la pratique. Il faut une pratique quotidienne qui nous aide à découvrir les réponses chacun pour soi-même. Puis nous pouvons un peu en parler.

C'est dur pour moi de vous dire tout cela. Je n'aime pas. J'aimerais vous dire que tout va bien, que les voiles se dissipent d'eux-mêmes. Normalement ils se renforcent d'eux-mêmes parce que tout le temps, ils sont stimulés, réutilisés et donc renforcés.

Nous y allons à nouveau ? Nous regardons ? Vous êtes prêts pour un petit examen ?

Nous sommes en train de faire les premiers exercices de Vipassana, de Lhaktong c'est-à-dire de la vision profonde. C'est un grand défi pour les voiles qui obscurcissent la connaissance.

Soyez à l'aise. Il n'y a rien à répondre quand il y a des questions posées. Juste ressentir l'esprit au mieux, ressentir ce qui pourrait être l'esprit même si on ne le trouve pas.

## Méditation

Je relis les phrases du Karmapa au début de ce passage :

**« Outre les points clés de la posture expliqués précédemment, le placement du regard est particulièrement important ici. Dirigez les yeux, le regard, grand ouvert droit devant vous, dans l'espace, dans l'espace vide. Demeurez simplement avec abandon dans l'état naturel de l'esprit ».**

Concernant cet esprit : Est-ce qu'il a une couleur ? Est-ce qu'il a une forme ? Ou pour le dire autrement, est-ce qu'il a des contours ? Des limites ? Jusqu' où va l'esprit ? Est-ce que l'esprit a peut-être une forme quand il s'agit ? et pas de forme quand il est calme ?

Vous pouvez peut-être baisser le regard pour détendre un peu. Est-ce que l'esprit a un début ? Est-ce qu'il a commencé un moment dans le temps ? Et maintenant, est-ce qu'il demeure quelque part ? Et est-ce qu'il va avoir une fin ? Comment c'est ? Là maintenant, quand nous regardons de cette manière, est-ce que l'esprit est à l'intérieur ou à l'extérieur ?

## Échange sur la méditation

Qu'est-ce qui se passe en vous quand vous vous posez de telles questions à vous-même ? Qu'est-ce qui se passe ? Quel est l'effet de cela ? Pas les réponses, juste quel est l'effet de poser ces questions ?

*Participant/e : Pour moi, je constate les réponses. Dans le mental, qui tourne un peu en rond ? Qui s'agit ?*

Ok ! cela, il faut le laisser se détendre. Ce ne sera pas la façon de trouver les réponses.  
D'autres observations ?

*Participant/e : Moi je sais que je dois cheminer, c'est sans révolte mais avec un sentiment un peu de manipulation dans le sens où j'ai l'impression que ces questions sont formulées pour que j'arrive à dire : pas de forme, pas de couleur pas de localisation.*

Non, tu peux dire : il y a une forme, il y a une couleur, tu peux le dire. Moi je l'ai dit à mon maître alors tu peux le dire, il faut être honnête. Il faut regarder, peut-être qu'il y a quelque chose à trouver. Il faut être honnête.

*Oui, mais mon honnêteté première, elle me vient d'un monde où il n'y a pas de forme, il n'y a pas de couleur, où tu peux tout envisager donc finalement ce n'est rien de cela. Donc je me demande si c'est une vraie question ou si c'est une question rhétorique ?*

Est-ce que ton esprit reste calme quand tu rencontres ce moment ?

*Oui.*

Tu peux donc passer à la prochaine question ; tu continues à lire jusqu'à ce que tu ne saches plus et quand tu es déjà sûre et certaine alors c'est bien, tu peux continuer. Tu n'as pas besoin de rester avec cela. Quand j'ai pour la première fois entendu ces questions – et notre maître Guendune Rinpoché à l'époque nous a envoyé méditer – je suis revenu et je lui ai dit que l'esprit n'avait pas exactement une couleur mais plutôt qu'il était rayonnant, lucide, etc.

Il nous a renvoyé en nous demandant : Regardez, alors de quoi est-ce qu'il s'agit. Tu vois, il faut vraiment être honnête avec ces questions.



Quand nous disons : mon esprit est étroit, est-ce qu'il est plus petit à ce moment ? Quand nous disons : mon esprit est plus vaste, est-ce qu'il devient plus vaste à ce moment ? Qu'est-ce qu'il y a ? Il faut vraiment regarder. Cela n'est pas aussi simple que ça. Nous pourrions aussi dire que l'esprit a toutes les couleurs. Alors on va regarder est-ce qu'il les a ? C'est-à-dire qu'il y a un esprit qui a des couleurs ! Tu vois, il y a plein d'idées qui passent comme ça dans l'esprit dans cette recherche. Nous arrivons vite à des conclusions et après les conclusions il faut les tester, et tester aussi d'autres choses. Qu'est-ce qui se passe dans votre esprit ?

Tu voulais d'abord dire que tu ressens ça comme une manipulation parce que la réponse est claire ? La réponse est claire parce que vous avez entendu des enseignements sur le Mahāmudrā, mais elle est importante cette question, parce que tout le monde parle de cela. Il y en a certains qui pourraient dire que l'esprit pourrait être abîmé par exemple, qu'il y a intrusion dans mon esprit ; alors ça devrait être comme une maison ? il faut le trouver.

*Participant/e : Je remarque des petits mouvements de l'esprit qui viennent me chercher, je n'ai pas l'impression que ce que je ressens est mental, intellectuel, c'est un mouvement, une exploration.*

Oui c'est ça, un mouvement d'exploration, une image qui pourrait convenir, c'est celle de la lumière qui va un peu partout, qui teste.

*Participant/e : À un moment, je trouve qu'il y a un sentiment d'expansion, une impression plus vaste.*

Cela peut être un résultat de cette recherche en douceur, l'esprit s'occupe tellement à essayer de comprendre sa propre nature que tout le reste retombe et l'esprit se stabilise ; il s'installe un calme mental plus vaste, c'est peut-être un des effets.

*Il a plus de plus de clarté.*

Si c'est le cas, c'est que la vision profonde aide le calme mental.

*Participant/e : Sur le thème de la couleur, j'ai trouvé une réponse, et tout d'un coup je me suis dit je ne la vois pas cette couleur ! et c'était comme si je travaillais avec les sens et ça aussi le fait de travailler avec mes sens, ça m'a amené une paix : Si je ne sais pas, je ne sais pas ! J'explore, cela ne marche pas, je me détends, j'ai eu des vagues comme ça.*

Le non savoir, en fait, t'a détendu et t'a ouvert au sens.

*Participant/e : Quand j'avais la couleur, c'était le côté clarté et après j'ai regardé et je me suis demandé : est-ce que je la vois cette clarté ?*

*Participant/e : Moi, ça m'a fait disjoncter.*

Ah oui ! Je crois bien, qu'est-ce qui t'a fait disjoncter ?

*Participant/e : Le fait de regarder au loin, cela m'a fait comme une pause.*

Comme une pause, c'est ça ; donc déjà du fait de regarder comme ça lorsqu'on était dans l'espace, – pour soi c'était au loin, on dirait dans l'espace – tu n'avais plus la capacité de penser : génial ! C'est une très bonne base pour ressentir au lieu de réfléchir.

*Participant/e : La qualité de l'air, l'atmosphère a changé dans la pièce, c'était comme figé.*

Tu voyais le brouillard sortir de la tête des autres non ? (Rires) C'était juste une blague !

*Participant/e : En utilisant la réflexion, nous commençons avec plusieurs étapes. En utilisant la réflexion, nous sentons qu'au départ, nous sommes prisonniers des définitions, des concepts, des frontières, etc... La deuxième étape c'est de passer au ressenti, nous dépassons justement les nominations déterminées, etc. ; nous passons dans un monde de ressenti.*

Ce que tu décris, c'est très souvent le cas. D'abord nous ne pouvons pas faire autrement que répondre avec les concepts, et ensuite nous dépassons les concepts et nous entrons dans une autre dimension. Quand tu es allé ailleurs, qu'est ce qui s'est produit en toi ?

*Participant/e : Ce que j'ai vécu en moi, c'est une espèce de faculté, une espèce de libération, simplement « être ». C'est difficile de trouver des mots.*

Cela n'est tellement pas tangible que c'est difficile de trouver des mots. C'est une expérience comme s'il y avait un vide, une vacuité, cela va dans ce sens-là ?

*Participant/e : Oui une vacuité qui n'est pas associée à une émotion, c'est une vacuité libératrice.*

D'autres réflexions ?

*Participant/e : Il y a une première chose qui m'a gêné, c'est une réaction mentale, dans la question il y a le mot « l'esprit ». C'est comme si la question m'avait induit en erreur dès le départ, c'est-à-dire, nous parlons de l'esprit mais c'est comme s'il existait.*

Oui, tout à fait, parce que c'est comme ça que la plupart des gens parlent : mon esprit est névrosé, mon esprit a peur, je n'ai pas un bon esprit, mon esprit est négatif.

*Participant/e : Ce sont des guillemets qu'il faudrait peut-être mettre.*

Les guillemets, vous les mettez ou vous ne les mettez pas, si vous êtes sûr, cela ne vous dérange pas du tout.

*Participant/e : Il n'est pas dit que cela n'existe pas, ce qu'on appelle esprit ?*

C'est exactement la question.

*Participant/e : La réponse mentale c'est toujours : je ne sais pas.*

Oui, jusqu'à présent, lorsque nous parlions d'un esprit calme, avant de vous titiller avec les questions, tout allait bien. Vous étiez content d'entendre de l'esprit qu'il est lumineux, qu'il est dynamique, tout cela. Il n'y avait aucune objection. Maintenant que nous allons un peu plus loin, tu penses que l'autre te met en défaut, mais non, c'est toi-même. Tu réagis et c'est quel esprit qui réagit ? Est-ce qu'il y a un esprit qui réagit ? ou est-ce qu'il y a un *MOI* qui réagit ?

*Participant/e : C'est MOI qui réagis.*

Si tu trouves le *MOI* et que tu me le montres, je serais aussi content que tu me montres l'esprit ou que tu me montres le moi. Vous avez le choix, vous pouvez me montrer soit un moi, soit une âme, soit l'esprit, vous avez le choix.

*Participant/e : Je ne sais pas, ça c'est la réponse mentale et du coup, qu'est-ce que je ressens ?*

Le *JE* il est où ?

*Participant/e : Le ressenti c'est quoi ? J'ai l'impression de ne plus rien ressentir du tout.*

Oui, alors, c'est une échappatoire ?

*Non, je cherche partout dans le corps, ailleurs.*

Il n'y a plus de ressenti ?

*Les sensations, alors il y a des sensations physiques.*

Ok, il n'y a plus le JE ?

*Alors ça c'est sûr, oui !*

Je te demande : est-ce qu'il n'y a plus le JE parce que tu sembles avoir des ressentis ? Mais tu disais auparavant : « Je n'avais plus de ressentis ». Parce que s'il y a ressenti, c'est que probablement que le « JE » n'était plus là.

*Participant/e : C'est le corps qui dit des choses que je ne comprends pas encore vraiment.*

Ok, nous allons encore écouter. En écoutant, peut-être que c'est le corps qui parle, c'est intéressant. Pour dissiper les ténèbres de l'ignorance ce n'est plus le langage habituel. Nous allons vraiment examiner chaque notion. Qui regarde quoi ? Est-ce qu'il y a un esprit ? Est-ce qu'il y a MOI ? Est-ce qu'il y a une âme ? S'ils existent, il faut les trouver. Il faut avoir quelques indices de leur existence. S'il n'y a pas d'indices de leur existence, on commence par le plus probable. Tous les objets dans le monde ont une couleur, une forme, des contours, on peut quelque part les cerner. Est-ce que l'esprit peut être une chose qui ne possède pas ces caractéristiques ?

*Participant/e : Oui.*

Vous savez, nous sommes dans un domaine délicat. Les chercheurs ne trouvent pas l'esprit mais il peut exister quand même sans avoir ces caractéristiques.

*Participant/e : Oui, par le fait que l'on se pose la question.*

S'il existe, est-ce qu'il a un début ? Est-ce qu'il demeure quelque part ? Est-ce qu'il a une fin ?

*Participant/e : Nous pouvons ressentir quelque chose.*

*Participant/e : Étant perturbée dans une pensée, je saisis quelque chose, j'ai l'impression que j'arrive à localiser l'esprit et je me dis : C'est une manifestation. Lorsque j'essaye de le détendre, d'être moins dans le stress de voir quelque chose, je ne le localise plus. Là je dirais que l'esprit n'est plus là.*

Oui, c'est ça, c'est ce que je voulais vous demander quand j'ai dit : il y a peut-être une forme quand il s'agit et quand il ne s'agit plus, quand il y a le calme, il n'y a plus de forme. Vous vous rappelez de cette question ? Est-ce que c'est comme un truc qui apparaît dès qu'il y a activité ? Et qui disparaît quand il n'y a plus d'activité ? Est-ce que l'esprit disparaît entre-temps ?

*Participant/e : J'avais l'impression que ça m'enfermait dans des lignes j'étais dans un endroit vaste et chaque fois que j'avais un mot, ça me fermait.*

Oui, alors pourquoi le mot t'enferme ? Comment est-ce qu'un mot peut enfermer ?

*Parce que ça précise quelque chose.*

La conscience peut être enfermée par un mot ? La conscience est plus petite que le mot ?

*Non c'est le contraire.*

Ce que tu dis c'est que quand le mot enferme l'esprit, la conscience alors elle doit être plus petite que le mot.

*Ça n'est pas mon ressenti, je n'ai pas envie de rentrer là-dedans en fait !*

Tu n'as pas envie d'entrer dedans, je me rappelle des autres fois, tu n'en avais jamais envie. Regardez ce que vous êtes en train de dire là, nous sommes vraiment en train de voir les différentes hypothèses sur la vie, sur l'esprit, sur comment cela est et comment nous exprimons les choses. Il s'agit d'observer comment toi tu exprimes les choses. C'est comme si ton esprit était attaqué par les mots. Le pauvre, il est enfermé par le mot. Le pauvre, victime des mots. Mais comment ça ? Comment un esprit pourrait perdre sa liberté ? Comment est-ce possible ?

*Cela arrivait si je mettais un focus, mais si je lâchais, ça se passait très bien.*

Il y a autre chose, si tu donnes de l'importance aux mots, le mot peut enfermer et si tu ne donnes pas d'importance, l'esprit est à nouveau libre. Il y a donc d'autres choses qui entrent en jeu : saisie ou pas saisie. N'est-ce pas ?

*Les questions je trouve cela agréable. J'aime bien me les poser parce que ça me calme, mais par contre avec les yeux cela ne va pas. Il me semble que je n'arrive pas à réfléchir, à sentir ça, et en même temps à fixer le regard. Il me semble que j'ai besoin de bouger les yeux, j'ai l'impression de faire du yoga des yeux.*

Tu peux fermer les yeux et faire pareil. Ouvrir les yeux en grand c'est plutôt pour avoir un effet comme C. l'a décrit : Cela n'est pas l'intellect qui cherche. Lorsque nous avons les yeux grands ouverts, sans les bouger, l'intellect se met moins facilement en route. Tu peux néanmoins fermer les yeux ou faire comme tu veux. Il n'y a pas de problème ; tu peux le faire dans toutes les situations. Les yeux ouverts c'est juste pour faciliter les choses.

*Participant/e : Personnellement, j'ai eu une toute nouvelle expérience avec ça. J'ai fixé le mur en face, les yeux grands ouverts et les yeux n'ont pas bougé, ils sont restés fixes. Les questions n'étaient pas troublantes, elles ont juste créé une sorte de « vibrant », vibrantes et elles étaient vraiment lumineuses par moment. A un moment donné, je vivais bien cette expérience et des questions venaient et partaient. A un moment donné, moi-même j'avais la question : Oh, mes yeux sont-ils vraiment là ? Et derrière, est-ce qu'il y a un esprit aussi ? Alors je suis allée un peu explorer et bien sûr c'était vibrant derrière aussi. Les yeux m'ont donné une sorte de stabilité pour les questions.*

C'est tout à fait ça. C'est l'idée que le regard ouvert te donne une grande stabilité et ce que tu décris c'est ce que le Karmapa disait dans cette phrase. Pour augmenter la lucidité on va faire de cette manière et c'était l'intention de cet exercice. Tu as développé cette curiosité de regarder de toi-même un peu plus.

*Participant/e : À un moment donné, j'étais dehors de cette pièce et là non, je n'y arrivais pas.*

*Participant/e : Le regard grand ouvert, c'était confortable et ensuite quand il y avait les questions, l'intellect était un peu moins présent, comme si les questions me traversaient. Ce qui a émergé c'était quelque chose de l'ordre de la confiance. C'est cela qui me paraît vraiment le plus important. Simplement, il n'y a pas forcément de réponse, c'était : confiance ! Ce qui doit se faire se fera, indépendamment de moi, si je puis dire. C'est vraiment la question de la confiance qui émerge depuis deux ou trois jours et en même temps il y a le calme.*

C'est une confiance générale ou c'est une confiance en quelque chose ?

*C'est une confiance dans l'esprit, que je suis incapable de préciser, de déterminer.*

Il s'agit de la confiance dans ce que l'on appelle esprit, en tant qu'il est inidentifiable. Il y a une lâcher-prise de ta part dans le fait de ne pas savoir. Il y a une confiance qui s'installe.

*Participant/e : C'est confortable finalement de ne pas savoir.*

Vous voyez qu'il y a des réactions assez différentes. Vous voyez que ce que nous faisons là, c'est ce qui est évité par la plupart des pratiquants le long de leur vie. Il s'agit de toucher aux hypothèses sur la vie, sur l'esprit, sur l'être. Nous touchons cela et chez quelques-uns, il y aura rébellion. Cela se fera aussi dans votre propre esprit à la maison, même si c'est vous-même qui vous posez les questions. Il y aura une rébellion et une envie de passer vite et vous allez vous dire : Passons vite, je vais lire la suite, je vais voir quand j'arrive au passage qui me détend. Au début de ce livre c'était beaucoup mieux : Ne rien faire, ne rien adopter, ne rien refuser, rester l'esprit ouvert ; cela, ça me calme.

Malheureusement il est donné comme indication ici : pour pouvoir regarder, pour être sûr de la nature de l'esprit et vous savez pourquoi ? Cela n'est pas pour vous embêter, pas du tout, cela, c'est pour être dans une confiance totale quand le moment de la mort arrive, quand des difficultés arrivent, quand il y a danger de mort, dans une guerre ou si jamais nous nous noyons. Vous savez, il y a toutes les situations de la vie, comme une maladie ou un cancer arrivent, et que vous avez le diagnostic qu'il vous reste peut-être encore quatre mois à vivre. Là, nous ne parlons pas de la souffrance, mais vraiment de développer cette confiance que rien ne peut nuire à ce soi-disant esprit que personne ne peut trouver.

Ce sont des mots entendus et il faut développer la certitude personnelle. Bien sûr nous pouvons mourir aussi dans la confiance sans avoir clarifié ces questions, tout simplement sans nous en occuper. En revanche, si nous avons cette confiance et en plus pas seulement dans l'esprit mais aussi dans le fait de connaître la nature des phénomènes – c'est-à-dire la nature de ce qui s'élève dans l'esprit, les apparences, ce que vont être les rêves du Bardo, les phénomènes après la mort dans l'état intermédiaire, – alors à ce moment-là, nous serons tout tranquilles. Nous n'allons pas nous perdre ni dans les mots ni dans les images. Nous n'allons pas chercher un espace ailleurs que ce qui se présente. Nous n'allons pas essayer de nous enfuir quelque part dans un refuge temporaire, peut-être renaître comme une fourmi. Nous serons vraiment à l'aise, et c'est pour ça, c'est pour avoir cette stabilité grâce à une certitude développée dans ce qu'on appelle l'esprit. Est-ce que cela fait sens ou pas ?

*Participant/e : Il me semble que ce mouvement porte en son sein un message déjà bien avant la mort (Peut-être vais-je mourir dans une minute !). C'est le chemin pour défaire les projections, pour défaire toutes ces choses-là qui pourrissent jour après jour. La mort est peut-être le but suprême, mais d'ici là il y a tellement d'occasions où pour cette ignorance-là, il nous faut trouver les remèdes.*

Cette ignorance-là nous crée tout le temps des petites émotions et des grandes émotions sur le chemin et cela va aussi diminuer et être enlevé grâce à cette compréhension profonde.

*Participant/e : Cela pose la question : qu'est-ce que la mort ?*

Oui, tout à fait, qu'est-ce que la mort ? Nous allons certainement faire une pause maintenant, n'est-ce pas ? Nous allons faire une bonne pause et je dois admettre que le style de cette retraite est trop interactif pour vous demander d'être en silence dans les pauses. Le silence dans les pauses convient très bien pour calmer. Quand je suis entré hier au dîner, il y avait un échange entre vous et je me suis dit que je vous stimulais trop. C'est vrai, c'est très interactif à certains moments dans notre échange ici dans la salle. Comment faire quand on sort de la salle ? Est-ce qu'il est possible de se taire quand tout le monde est là ? Il y a beaucoup d'échanges et beaucoup de mouvements en vous. Je me dis : moi j'ai le droit de parler tout le temps et de me taire dans les pauses et vous rien. Je voulais au départ vous proposer de garder le silence, vous êtes des adultes et ce ne sera pas à moi de vous l'imposer. Je ne me suis pas du

tout énervé quand j'ai vu ça, j'étais juste surpris. Vous êtes des adultes et je crois que ça aide de rester silencieux. Qu'est-ce que vous en pensez ?

*Participante : Cela dépend !*

Cela dépend, n'est-ce pas ? Nous sommes dans la salle, dans le réfectoire. Ce qu'il faudrait éviter c'est qu'une personne commence à parler d'une petite chose et qu'une autre personne remue. Si vous avez envie de parler, ma suggestion est de demander à la personne de venir à côté ou de sortir un peu échanger et de ne pas le faire à l'endroit où tout le monde est ensemble. Cela pourrait être un signe de respect parce qu'à peu près la moitié, je crois, sont assez bien avec le silence pour la plupart du temps. Pour les respecter, il faut savoir que quand vous avez vraiment besoin de parler, vous créez cette opportunité en tapant sur son épaule et en lui demandant : Tu peux venir ? Vous pouvez faire comme ça je crois. Surtout ici dans cette salle, cela doit toujours être un refuge du silence dès que nous terminons. Nous essayons à nouveau ?

### **La vision profonde : Examen du calme (2)<sup>19</sup>**

Alors nous continuons, je ne vais pas vous embêter plus, parce que je n'en ai pas envie (Rires). Je vous donne la suite de cette leçon, et ensuite je vous fais un rappel beaucoup plus doux sur les différentes situations de regarder vers la nature essentielle de l'esprit.

Écoutez, je commence à relire ce que nous avons déjà vu :

**« Afin d'intensifier quelque peu la méditation, raviver un moment la clarté, la lucidité et la présence. Puis, alors que le calme mental augmente en qualité, regardez directement, – et je vais toujours traduire : au lieu de dire l'essence de l'esprit, je vais dire la nature essentielle de l'esprit – la nature essentielle de l'esprit :**

**Celle-ci a-t-elle une couleur, une forme, des contours ?**

**A-t-elle une origine, une fin, une localisation ?**

**Est-elle à l'intérieur ou à l'extérieur ?**

**Hormis cette stabilité même, y a-t-il quelque part une entité consciente ?**

**Cette vacuité où il n'est rien à saisir, est-elle un néant total ? »**

C'est un peu la question que je voulais explorer avec toi, cette vacuité, où il n'y a rien à saisir, qui est tellement un soulagement pour toi.

Est-ce que tu découvres là-dedans encore une dynamique ou est-ce que ce n'est rien du tout ? A voir !

**« Ou bien est-il au cœur de la stabilité une conscience insaisissable, radieuse, pure, vive et inexprimable par les mots ?**

**L'essence de cette stabilité est-elle une conscience obscurcie et languide ou bien est-elle au contraire claire, lucide et nue ?**

**Concernant le mode d'être naturel, il y a toutes sortes d'erreurs fondamentales à éviter. Ceux qui, en proie aux huit dharmas mondains, se convainquent, sans les avoir eues, que des expériences et des réalisations excellentes se produisent dans leur esprit, et vont parlant un langage doctrinal de haut vol, répétant ce qu'ils savent par ouï-dire et tirant des conclusions avec l'intellect, ceux-là se trompent eux-mêmes. Si ce sont des renonçants, – des personnes qui ont pris des vœux monastiques, – ils endommagent alors leurs vœux en trompant le maître par un mensonge qui va à l'encontre du Dharma. – c'est-à-dire en prétendant avoir eu des expériences et des réalisations qu'ils n'ont pas vraiment eues. – C'est pourquoi il faut s'évertuer de tout son être à développer une expérience directe. Ne plaquez pas des oripeaux sur une notion conceptuelle : il faut que les expériences et les réalisations s'élèvent de l'intérieur par la force de la méditation.**

---

<sup>19</sup> Audio 3-5 01 :19 :07

**Donc, ayant ravivé la clarté de la conscience, examinez. Faites une pause, puis examinez à nouveau. Comme c'est l'essence de la nature essentielle de l'esprit stable que vous devez examiner dans ce cas, méditez de manière à établir l'esprit dans un état de vive clarté, pareille à l'éclat du soleil en l'absence de nuages. Tâchez d'examiner ainsi la nature essentielle de l'esprit intensément concentré.**

**Ceci est la première méthode pour pointer la nature essentielle et le maître doit donc presser le disciple de questions en accord avec les capacités de ce dernier. Il questionnera d'autant plus ceux qui sont rompus à l'étude et habiles à tromper, et il pointera clairement les différences entre compréhension intellectuelle, impression, réalisation, expérience et verbiage. Le disciple, quant à lui, tâche d'examiner l'essence de l'esprit, la nature essentielle de l'esprit, comme indiqué. »**

Le Karmapa dans cette version de Mahāmudrā est vraiment très gentil avec nous. Il ne donne pas toutes les questions comme dans l'autre texte : l'Océan du Sens Ultime, mais il nous encourage à bien regarder pour que l'on ait l'expérience directe.

Dans l'échange avec le Lama, avec le maître de méditation, lorsque nous sommes dans cette phase du développement, nous devenons très précis dans les mots, parce qu'il n'est pas encore sûr que le disciple, le pratiquant ou la disciple, la pratiquante, ne croît pas aux mots. Quand quelqu'un croit aux paroles, croit aux mots, il se sent agressé par les mots, il est attaché à des définitions ; on ne peut pas jouer avec ! Si une chose est dite, son contraire ne peut pas être vrai. Nous ne pouvons pas parler de l'esprit et en même temps ne pas croire qu'il est trouvable. Vous voyez, tant que ce n'est pas sûr, que les disciples ou les disciples comme les enseignants sont complètement convaincus que les mots ne décrivent jamais la réalité et que les mots sont toujours trompeurs, quand cela n'est pas clair, il faut être très précis. Il faut voir les croyances derrière les phrases, derrière les mots. Il faut montrer qu'il y a des croyances derrière qui ne sont pas mises en question.

Une fois que les disciples ont traversé cette phase dans leur pratique où ils deviennent sûrs de la réalité, ils vont aussi commencer à jouer avec les mots et savoir que tous les mots indiquent seulement une réalité qui est bien au-delà du mot. Le mot n'est pas ce qui est décrit. Alors, nous pouvons parler de l'esprit sans croire qu'il y en a un.

Nous pouvons parler de l'éveil sans penser qu'il existe. Parce que nous décrivons des qualités de l'être et pas des choses. Ce que je vous ai déjà expliqué les dernières fois quand on était ensemble, la différence à découvrir, c'est que toute la vie consiste en fait à vivre différentes qualités, différentes forces, différentes nuances de qualités.

Et notre esprit tente à solidifier ce qui est en fait un processus dynamique. D'où aussi les mots qui décrivent semble-t-il une réalité existante. Ils ne sont pas pris comme des images dans le ciel, mais sont pris comme : c'est cela !

La vision pénétrante enlève couche après couche des idées sur la réalité et elle devient de plus en plus claire, lucide, sans qu'il y ait des mots. Et nous nous familiarisons avec ce fait d'être très clairement dans des expériences puis dans des ouvertures qu'on appelle des réalisations sans pouvoir les décrire. Nous nous familiarisons avec l'indescriptible.

Cela, c'est le chemin de la méditation. Et l'indescriptible devient connu, ce n'est plus l'inconnu. Ce n'est pas vrai quand il y a des philosophes sceptiques qui pensent qu'on ne pourrait pas savoir. Nous pouvons savoir sans pouvoir mettre des mots. Nous pouvons connaître sans pouvoir peindre l'image de ce que nous connaissons. Je vous donne un exemple assez simple.

Probablement, aujourd'hui, nous tous nous étions déjà dans la cour. Il pleuvait, n'est-ce pas ? Il y a une atmosphère dans la cour qu'on vit très, très clairement, mais pouvoir décrire exactement ce qu'est cette atmosphère, qu'est-ce que c'est difficile ! On va utiliser un mot, deux mots, trois mots, dix mots. Nous n'allons jamais capter tout ce qu'on est capable de ressentir. Juste pour donner un exemple simple,

j'aurais pu prendre une autre partie du parc ou votre chambre ou maintenant d'être ici ensemble. C'est une expérience extrêmement nuancée.

Je prends le fait d'être ici ensemble, maintenant. Ce qui se passe dans la vue, dans le ressenti physique, l'ouïe, l'odorat, même un peu dans les saveurs, le goût, l'état mental ! Waouh ! un ensemble incroyable ! On pourrait dire extrêmement dense parce qu'il y a beaucoup de nuances différentes. Personne d'entre nous sera capable de décrire son expérience de maintenant. On pourrait indiquer un peu, en quelques mots, si l'on est heureux ou pas, si l'on est plutôt assez ouvert, plutôt l'esprit comparativement étroit. Qu'est-ce que cela veut dire ?

Nous sommes loin de pouvoir décrire ce que nous vivons. Et ça, de pouvoir vivre en toute clarté, en toute précision, une vie où il y a des situations qui s'enchaînent tout le temps, et tout le temps rester dans ce ressenti qu'à l'intérieur, – le soi-disant intérieur, – un *MOI* semble y être, mais est introuvable en même temps.

Il semble que je décide quelque chose, mais en fait les décisions se prennent parfois malgré moi. Et de pouvoir vivre avec cette ouverture et fluidité, de pouvoir ne rien figer, nous ne pouvons rien fixer. Nous ne pouvons dire cela, c'est l'esprit, ça c'est *MOI*, ça c'est *TOI*. Nous ne pouvons rien, et cela prend du temps pour nous familiariser parce que ce n'est pas très sécurisant au début, de ne pouvoir rien figer, rien formaliser, de ne pas être sûr.

Je voudrais bien avoir la même conjointe avec moi demain, mais elle n'est jamais la même. Et ce serait plus rassurant si j'avais toujours la même. Mais, elle change, et en plus moi je change, mais je ne veux pas l'admettre. Je suis chaque fois différent aussi. Et cela, dans toutes les situations, je suis chaque fois différent, et je peux ressentir, je peux vivre cette différence. J'en suis conscient.

Quand je dis j'en suis conscient, c'est comme si un *MOI* était conscient. C'est un vécu intime sans qu'il y ait un centre. Et c'est avec cela que nous nous familiarisons. Et c'est cela le chemin de la méditation.

Et pour enlever différentes fixations, les questions sont posées sur les fixations les plus classiques. Et vous voyez à quel point les fixations sont importantes, parce que des chercheurs, des hommes et des femmes de grandes capacités intellectuelles cherchent l'esprit dans le cerveau. Jusqu'à maintenant, ils n'ont pas trouvé, ils cherchent partout mais ils y vont, jusqu'à être convaincus d'abandonner. Il y en a qui ont réussi à voir qu'il n'y a rien à trouver. C'était leur chemin spirituel, en fait, de chercher, tout le temps chercher !

Et cela peut un peu être notre chemin aussi. Et c'est là où je suis un peu dans un mode de compassion aujourd'hui, avec moi-même et avec vous. Je ne vais pas vous embêter avec trop de questions maintenant. Je ne vais pas faire comme le Karmapa le suggère lorsqu'il dit cela : “ Presser le disciple de questions.”

Ce qui est normalement ma tâche, mais je n'en ai pas envie. Parfois, je vais vous stimuler avec des questions. Juste pour que vous utilisez votre calme mental un peu plus que juste être calme. Sinon, ça ne sert pas à grand-chose !

Le calme mental sert à mieux comprendre. Cela, c'est l'idée du jeu. Et si nous n'avons pas de calme mental, nous pouvons quand même regarder l'esprit. Même un esprit agité, nous pouvons le regarder ! Nous pouvons remarquer la nature de ce mouvement. Nous pouvons carrément remarquer qu'il y a des pauses, des espaces entre un mouvement et un autre. Même un esprit agité peut remarquer cela.

Vous avez reçu cette première leçon, l'examen du calme : ce qui veut dire, si vous pratiquez par exemple avec *Ānāpānasati* ou *Satipaṭṭhāna*.

Dès que vous récitez avec les instructions par exemple comme hier, vous pratiquez avec un objet, l'esprit devient calme et à ce moment, vous regardez la nature de ce calme. Juste regarder la nature essentielle de ce calme et si vous trouvez quelqu'un qui est calme ? Juste cela ; les deux !



Cela, c'est la base de toute exploration. Toujours examiner le sujet ! Voir si nous trouvons quelqu'un, un *MOI*, un sujet, et l'objet, l'expérience. Est-ce que nous trouvons la pensée ? Où est l'émotion ? Qu'est-ce qui le calme ? Cela, ce sont les deux directions à regarder. Et regarder celui ou celle qui cherche, c'est à nouveau le sujet !

## Méditation

Et maintenant, nous allons faire un petit exercice complètement différent pour vous soulager. Nous allons prendre une forme soi-disant pure. Une forme qui indique les qualités. Alors, qu'est-ce que nous pouvons offrir ?

Nous avons les trois Bouddhas, vous pouvez vous servir de ces trois petites statues. Il y a une statue plus grande, vous pouvez vous mettre aussi devant elle ; vous avez les photos. Vous avez des couvertures imprimées avec une image du Bouddha, vous avez tous le texte, ici, avec Vajradhara dessus, mais juste dessiné avec des petites lignes, c'est Vajradhara qui est dessus.

Vous avez tout cela. Le pauvre n'est pas bleu, mais il n'a pas protesté (Rires). Mais si par exemple une fleur vous inspire plus de qualités éveillées qu'une statue, une image comme ça, vous prenez plutôt un objet comme une fleur, ou vous pouvez même aller chercher la bougie du réfectoire, quelque chose qui vous inspire des qualités éveillées, et vous vous connectez avec cela.

Et nous allons faire la même pratique qu'hier, en prenant un objet extérieur, et puis nous allons aussi visualiser. Nous allons visualiser ce même support avec les yeux fermés ou avec les yeux ouverts qui regardent ailleurs. N'hésitez pas à prendre une statue, c'est le support classique pour cette méditation. Et si vous la positionnez, il y a même peut-être deux personnes qui peuvent utiliser la même ! Oh, ne jamais toucher le visage de la statue ! Vous pouvez prendre, mais ne touchez pas le visage, parce que c'est une forme d'or qui est en poudre.

Il reste Tara. Oui, vous la mettez de manière à pouvoir la regarder ensemble. (À une participante) : Si tu te reposes, tu peux tout de suite commencer avec la visualisation. Tu t'imprègnes d'une image, et si tu as vraiment de la peine à la tenir devant toi, tu fais tout à l'intérieur. Oui, tu vois, lui, il est déjà devant Tchenrézi, tu peux aussi te mettre devant, ou tu peux le visualiser depuis ta place ! Même moi je peux le faire à distance, la distance ne joue pas un grand rôle. Souhaites-tu te mettre plus en face ? Tu es la bienvenue aussi. Je vais vous guider, je vais vous donner encore plus de consignes pendant que nous pratiquerons.

C'est une méditation avec support, qui nous inspire des qualités du Dharma, des qualités éveillées. Tout d'abord, pour me connecter avec le support, je laisse mon cœur regarder le support en ressentant avec mon cœur-esprit ce qui m'inspire là-dedans ! À quoi cela fait rappel ? Après cette phase de contemplation des qualités, je laisse l'intellect de côté et je regarde tout simplement dans la direction de l'objet visuel sans concept, sans penser plus. Et je me laisse, pourrait-on dire, imprégner par la présence de l'objet visuel dans mon expérience !

Et n'oubliez pas de ressentir l'espace autour, devant, derrière, pour ne pas vous fixer sur l'objet... Entre celle ou celui qui semble l'observer et l'objet observé, laissez la distance se dissoudre pour devenir l'expérience en direct...

Et quand vous êtes prêts, vous pouvez fermer les yeux, visualiser l'objet et puis alterner entre regarder avec les yeux physiques, et regarder avec les yeux du cœur-esprit...

Faites plusieurs allers et retours entre l'objet visuel extérieur et la visualisation...

Au début, c'est un processus de s'imprégner des détails de l'objet vu. Mais vous allez voir que ce qui fait que l'objet devient clair, c'est de se connecter avec les qualités ! Et surtout, quand vous êtes avec l'image intérieure, laissez-la devenir très vivante... vibrante... comme dans un rêve très vivant la nuit.

Et maintenant, c'est le jour et vous utilisez votre créativité...

Vous pouvez zoomer aussi et entrer dans plus de détails et voir même de plus en plus de clarté par rapport à ce que vous voyez à l'extérieur... En regardant l'objet extérieur, connectez-vous encore et encore avec les qualités au lieu d'examiner les détails maintenant.

Voir le Bouddha pourrions-nous dire ! Voir les qualités éveillées...

Et puis vous restez, soit avec l'objet extérieur soit avec la visualisation intérieure, pour encore quelques minutes...

Et puis vous laissez l'objet se dissoudre, fermez les yeux et restez juste dans les qualités...

Et bien sûr, les qualités aussi, quand nous ne les stimulons pas tout le temps, elles sont plus présentes et c'est juste un état naturel de l'esprit qui se manifeste...

### Échange sur l'exercice

Nous continuons dans le silence, mais j'aimerais vous offrir cinq minutes, juste pour ceux qui ont besoin d'aller aux toilettes. Vous pouvez rester allongé, c'est tout à fait possible.

Quelles sont vos observations ? Est-ce que vous avez appris quelque chose, remarqué quelque chose dans cet exercice ? Une différence avec l'objet extérieur que vous avez vu pour la première fois ?

*Participant/e : J'ai visualisé les bouquets. Je les ai regardés, après je les ai visualisés. Et c'est devenu... Je sentais un peu les qualités en regardant. C'est devenu beaucoup plus fort, dynamique, dans la visualisation intérieure. C'étaient les qualités, c'était l'harmonie. Et du coup les qualités, je les ressentais en moi. C'est très, très agréable. Je sentais l'harmonie, et j'ai senti la joie, quelque chose de joyeux. Et ça dansait, je le sentais dans la visualisation intérieure après, ça dansait ! Je sentais ce mouvement – je ne sais pas comment l'exprimer, – je sentais une énergie, ça tombait très bien, parce que j'avais tendance à m'endormir. Ça m'a vraiment permis d'être plus éveillée. Et après, ça m'a même encore plus bougée, j'entendais des rires d'enfants dans le bouquet, c'était très, très joyeux.*

Alors la vivacité de cette visualisation, – qui était plus qu'une visualisation – était grande, parce que tu entendais vraiment même des rires d'enfants.

*C'est après, oui.*

C'est après, ça s'est dynamisé, cela a vivifié ton esprit.

*Et je sentais cette joie, cette harmonie, ça dansait.*

Et après, est-ce qu'il y a eu une période après où la visualisation s'est dissoute ? Et tu es restée après ?

*Oui, mais quand tu as dit de laisser se dissoudre, c'était, comment dire, je n'en avais pas envie. C'était très agréable.*

Très bien, et tu as continué ?

*J'ai continué, mais après, j'ai voulu faire bien, enfin, j'ai voulu suivre les consignes. J'ai donc laissé se dissoudre, et je ressentais encore moins les qualités.*

Eh oui, est-ce que tu pourrais toujours revenir à cette visualisation maintenant ?

*Oui, c'est mon bouquet.*

C'est ton bouquet maintenant. Oui.

*C'est très fort !*

C'est ça. Très bien ! Merci. Un autre partage ?

*Participant /e : Oui, moi j'ai eu Tara. D'abord, ça m'évoquait aussi la mère universelle et c'est quelque chose que j'ai beaucoup pratiqué et en même temps ça m'évoquait la stabilité.*

La mère universelle t'évoque la stabilité en voyant Tara. Ok, et ensuite ?

*Et ensuite, c'était assez facile pour moi, parce que j'avais l'habitude d'incorporer, de prendre cette image de stabilité à l'intérieur de moi, en rapport aussi avec la terre. Donc voilà, ça m'évoquait cela. Ça, je n'ai pas compris.*

*Ça m'évoquait aussi comment cela fait avant de dormir. Ça variait de l'un à l'autre, et j'ouvrais les yeux !*

Alors, ouvrir les yeux et regarder à nouveau à l'extérieur a pu t'éviter le risque de t'endormir ? Et auras-tu envie de te lier à nouveau avec ce support dans le futur ?

*Oui. Au début, j'ai eu de la peine avec Tara. Mais le fait de l'avoir répété auparavant, finalement cela m'a rapprochée !*

C'est souvent le cas. Au début, on doit d'abord se familiariser, fournir un effort pour entrer en contact avec une telle visualisation ou avoir de telles présences. Ça ne nous dit rien au début et puis, cela devient plein de qualités après. Ainsi, pour toi : la mère universelle surtout, et la stabilité, la terre.

*L'accueil aussi, la mère universelle, l'accueil de ce que je suis.*

Oui, l'accueil de ce que tu es !

*Participant/e : Alors moi aussi, j'ai médité sur Tara. J'ai reçu un enseignement il y a très longtemps sur Tara que j'ai complètement oublié. Donc je connais et c'est comme si je ne connaissais pas. J'ai fixé l'image et tout cela s'est fait assez facilement. Et quand j'ai fermé les yeux, il s'est produit quelque chose. J'ai eu des soubresauts partout dans mon corps.*

*Je ne connais pas ce mot soubresaut ?*

*Soubresaut, un tremblement, ça a commencé avec le visage, dans la colonne vertébrale, partout. Et j'ai laissé faire jusqu'au bout. Je voyais clairement Tara. Pas exactement comme la statue mais j'avais pris les couleurs, les qualités, il y en avait un paquet. Mais la qualité principale que j'ai trouvée, c'était le pouvoir libérateur. Très puissant ! Et ce qui me traversait quand j'avais les tremblements, c'était l'amour.*

Ok. Tu fais une connexion entre l'amour et les tremblements, les soubresauts ?

*Oui, les soubresauts. C'est comme si l'amour, c'était une sorte de feu très puissant qui traversait et qui nettoyait. Voilà, ça m'a fait cette impression. Après, il y a eu plein d'autres qualités, je ne vais pas les citer parce que...*

Oui, tu n'as pas besoin de les citer car on remarque fortement l'effet sur toi.

*Et puis après cela, ça s'est calmé et j'ai vu un mur d'enceinte, de château, avec les pierres. Je les voyais très bien. Et je me disais, je suis en train de perdre la vision de Tara. Et, bon, j'ai laissé faire un peu pour voir, il y a eu comme une élévation au-dessus pour voir les murs de plus haut et au-delà des murs.*

*Et même, à un moment donné, c'est comme s'il y avait quelque chose qui essayait de regarder à travers le mur. Et puis, après, j'ai ouvert les yeux sur la statue et hop, elle est revenue. Il n'y a pas eu de soubresauts, mais il y avait une sorte de calme, tranquille, et une certitude que tout à l'heure, je parlais du mental mais là, il n'y avait pas de mental. C'est comme si c'était le cœur qui voyait, le cœur, le cœur-esprit qui voyait. Et ça, je ne peux pas le décrire, c'est spacieux, lumineux, tranquille. Voilà !*

Merci pour le partage. Juste pour vous tous, nous commençons déjà à remarquer dans les trois partages qu'il y a une force dans la visualisation qui va au-delà de la pensée discursive, au-delà de l'intellect. C'est comme si cela dépassait en profondeur. C'est surprenant, n'est-ce pas ? Écoutons les autres, j'aimerais entendre encore d'autres partages, parce que vos partages, c'est l'enseignement, en fait.

*Participant/e : Alors, moi, j'ai choisi Tchenrézi qui m'inspirait plus que Tara parce qu'il y avait une inspiration. Et la qualité principale, c'était la paix, la sérénité. Et très rapidement, je me suis vraiment sentie physiquement avec un ressenti de chaleur dans le cœur. Et quand, dans un deuxième temps, on a fermé les yeux et j'ai visualisé, – je ne voyais pas très bien la visualisation – mais le ressenti était vraiment très présent. Tu nous as demandé de faire des allers-retours, et en fait, après, je crois que tu disais peut-être : attachez-vous à des détails, quelque chose comme cela. Et j'ai vu qu'il y avait quelque chose en moi qui disait : ça n'a plus vraiment d'importance, parce que c'est là, en fait. Donc, je visualisais, mais je ne faisais plus très attention, c'était très précis comme ce que je voyais, parce que je ressentais cette connexion, ou en tout cas, ces qualités de l'intérieur.*

Est-ce que tu as pu, ensuite, rester un peu dans cette paix et sérénité que tu as visualisé ?

*Oui, je ressens encore la chaleur ici.*

Encore de la chaleur ! Ce que tu décris, c'est très important aussi, parce que le contact avec l'objet extérieur de la visualisation avait déjà fait son effet, et tu avais assez de confiance pour dire : oui, c'est déjà là, pas besoin d'aller dans plus de détails, je n'ai pas besoin de plus de temps pour y arriver, c'est déjà là, et tu continues après, dans l'effet. Très bien ! D'autres contacts, Oui ?

*Participant/e : Alors, j'avais le Bouddha de Médecine qui était dans mon livre de prière. Et quand j'ai regardé, il n'y avait pas trop de détails, je ne voyais pas très bien, c'était vraiment le rayonnement.*

Le rayonnement du Bouddha de Médecine, oui.

*Et après, quand j'ai fermé mes yeux à l'intérieur, ce rayonnement, c'était amour, amour, amour ! Et après, quand j'ai fermé les yeux, en fait, je vais le dire comme cela : je suis devenu le Bouddha de Médecine.*

Tu es devenu toi-même l'amour scintillant ! Et alors, ça scintillait partout. Et puis, à un moment donné, le mental est revenu un peu e... pfft !

Pfft ! Ça veut dire que le mental est revenu et quel était l'effet de cela ?

*Que le mental revienne ? Ce n'est pas beaucoup mais c'est vrai cela s'est rétréci !*

Oui d'accord !

*Et alors c'était vraiment, l'amour ! Ça a pris beaucoup de travail.*

Et là, ce partage, nous ouvre sur un autre aspect : que nous pouvons devenir ce qui d'abord était à l'extérieur, puis ce qui était après, une visualisation. Nous pouvons complètement devenir cela, c'est-à-dire les qualités. Et puis voilà le Bouddha de Médecine si jamais (Il est montré).

*Oui, c'est un vieil ami !*

Oui, c'est un vieil ami, il est bon, il est très bon !

*Je le garde !*

Et juste une remarque d'instruction entre les partages : depuis le Bouddha à l'extérieur, et peut-être être inspiré par les qualités, jusqu'à devenir complètement le Bouddha, dans notre vécu, c'est exactement le passage par les quatre classes du Tantra, jusqu'à Anuttarayoga Tantra où on est tout de suite dans la pratique, les Yidams, c'est-à-dire, par exemple, le Bouddha de Médecine, ou Tchenrézi ou Tara ! C'est une approche graduelle, ce n'est normalement pas très souvent enseigné comme cela, mais c'est la raison d'être pour classer les différentes visualisations, jusqu'où nous portons cette résonance.

Et il faut que je dise aussi : vous pouvez regarder un bouquet de fleurs, – et peut-être que tu l'as vécu y – et devenir ce bouquet de fleurs. Ce n'est pas dans le sens véritable, je ne suis pas un bouquet de fleurs en ce moment, mais tout ce qui est connecté avec, c'est comme... on ne peut plus ressentir la différence. Avec une pierre aussi. Cela peut nous arriver, avec tout ; juste pour dire, ce n'est pas réservé aux visualisations du Bouddha, cela peut nous arriver que la distance disparaisse complètement. Écoutons d'autres partages, s'il y en a.

*Participant/e : Oui. J'avais enlevé mes lunettes, et comme je ne vois pas très bien...*

Tu as fait exprès d'enlever tes lunettes pour que tu ne vois pas trop bien ? C'est mieux, parce que...

*C'est étrange, parce que du coup je voyais très bien sans lunettes. Mais je pense que je m'imaginai les traits de son visage, quelque chose comme ça. Parce que son visage se modifiait, et il prenait d'autres têtes. Il avait une barbe !*

Ah, donc tu le voyais avec des yeux intérieurs !

*Et après je me suis dit, oui, en fait c'est tout le monde parce qu'il n'y a pas de différence. Tout le monde est Bouddha, en fait ! Du coup j'ai fermé les yeux. Et puis bizarrement il m'a mis la kata autour de moi, puis il a dit la qualité de générosité et ...*

Tu as ressenti cette qualité de générosité ?

*Du fait qu'il touche tous les êtres. C'est quelque chose encore de très mental que je ne connais pas encore très bien !*

Je peux répondre un peu à ça. Avec ce que tu partages, nous pouvons voir un jeu entre, – tu pourrais l'appeler mental – mais entre des besoins très profonds et la visualisation. Et une compréhension un peu mentale que tous les êtres ont la nature de Bouddha qui joue avec la visualisation. Mais aussi il y a un élément de surprise quand il vient vers toi et qu'il te met la kata autour et tu ressens sa générosité. Et je dirais que tu es resté dans les limites où l'on peut vraiment utiliser les visualisations pour un chemin de guérison !

Est-ce que tu vois où tu n'étais pas juste ? Tu ne t'es pas envolé, mais tu es resté assez proche de tes sentiments et tu as reçu une bénédiction qui pourrait être un peu guérissante. Et pour nous les enseignants, c'est une des difficultés, parce que l'esprit est vraiment très créatif. Et cette créativité de l'esprit, bien sûr, est utilisée par les tendances habituelles, les besoins, les peurs, l'orgueil... Toutes ces tendances vont se mêler à la visualisation. Alors, pour être sur un chemin sûr, il est très conseillé de rester avec ce qui est donné. Mais il n'y avait pas de consigne comme ça.

Mais c'est cela, le chemin sûr est de rester avec ce qui est proposé. Et c'est une certaine discipline intérieure qui enlève l'orgueil de faire vraiment ce qui est proposé dans les visualisations traditionnelles. Tout le monde visualise différemment ! Il n'y a pas un Tchenrézi identique à l'autre dans notre esprit. Cela n'existe pas, et c'est clair.

Et ce qui nous touche par exemple, avec Tchenrézi, Bouddha, Tara, etc., ou une fleur, c'est très individuel. Et c'est en résonance avec nos besoins. Toujours ! Ce qui nous touche, cela résonne avec ce dont nous avons besoin. Là où on adore, on aime être touché, on souhaite être touché. Déjà dans la pratique, nous savons que cela travaille avec et sur nos tendances habituelles. Et cela les dissout aussi, parce que ça devient conscient.

Alors, ce qui est le plus important pour nous tous, c'est que nous devenions conscients de ce jeu : comme tu t'es questionné peut-être un peu avec le mental, et je t'ai rassuré : oui, on peut l'appeler comme ça ! Mais c'était plus profond encore. Ce n'était pas le mental, l'intellect, c'étaient des besoins, des tendances. Oui, et cela travaille avec, et tu restes conscient/e de ce jeu. C'est un jeu de projections, de toute façon, une visualisation est une projection.

Ça se crée en nous, ça se projette comme si c'était vrai. C'est un rêve éveillé, et ensuite ça chemine, un peu comme chez lui : quand il a commencé à être avec le mur, et à regarder par-dessus, et de travers, il s'est dit : peut-être j'ouvre les yeux, et je regarde Tara à nouveau. Tu as senti que tu t'es un peu éloigné, et peut-être que c'était bien de revenir un peu au départ, parce que tu as déjà vécu énormément de choses avec. Ensuite on pourrait dire que l'esprit avait besoin de vagabonder un peu, tu l'as laissé, c'est bien, il faut donner de l'espace. Et quand tu te sentais prêt, tu es revenu à la pratique.

Et c'est cela que nous faisons aussi dans toute pratique. Avec les objets extérieurs, les sens, toujours nous revenons à nouveau quand nous nous sentons prêts. Entre-temps, dans ce qu'on appelle une pause, l'esprit peut vagabonder. Et nous revenons quand c'est à nouveau inspirant de revenir.

Est-ce que maintenant il y a d'autres partages, ou des choses peut-être à clarifier ? Oui, des questions ? Oui, une question sur le refuge ! Alors nous changeons de sujet mais tu es la bienvenue !

*Participant/e : En fait, je vois que l'idée de mettre le refuge – enfin l'arbre du refuge – sur une île, me donne l'idée d'inaccessibilité. Il y a quelque chose qui m'en éloigne, il y a comme une distance. Quand on a fait l'exercice en choisissant notre arbre, j'étais très proche, je me sentais très proche. Et après, tu as rappelé qu'il y avait de l'eau, que c'était dans un lac. Et là, j'ai vu que cela crée quelque chose d'inaccessible, c'est lointain, on ne peut pas y arriver.*

Il faut enlever le lac alors !

*Mais je me demandais pourquoi il y a le lac ? Parce que ça doit bien venir de quelque part ?*

Parce que c'est un arbre tellement énorme qu'il a besoin d'être entouré par sa propre source d'eau. Il ne peut jamais manquer d'eau. Et cette eau a toutes les qualités désirables. C'est une eau comme le lac Manasovar, le lac le plus pur, le lac à côté du Kailash, ce genre de lac.

Et je n'avais pas entendu que cela créait une distance. Et si ça te le fait, soit tu as des ponts magiques qui se créent tout de suite dans ta visualisation, ou encore plus vite, carrément, un hélicoptère, c'est-à-dire, regarde, tu peux peut-être découvrir, marcher sur l'eau, voler... Tu ne te laisses pas séparer, ça c'est clair.

*Oui, c'est ce que je fais. Du coup, je saute directement sur mon île, moi, c'est radical.*

Il n'y a pas de mal, c'est juste un petit témoignage ! Il y a une autre raison : ce lac, c'est le lieu d'habitat pour les Nagas ; une grande classe d'êtres. Et quand on regarde les peintures sur les tankas, les Nagas, ces êtres qui vivent dans l'eau sont inclus. De cette manière, eux aussi ont accès au refuge. Mais bon, on ne connaît pas les Nagas, donc pour en parler, c'est difficile.

*Participant/e : Pour prolonger, est-ce qu'il y a une symbolique quand tu dis que cet arbre a besoin d'eau pour se nourrir ? Ça m'a surprise, parce que dans mes représentations, les bouddhas, les bodhisattvas, ils ne demandent plus rien ! Mais en fait, je pense que c'est justement...*

C'est ton raisonnement, l'arbre est en lumière, il n'est pas réel.

*Non, mais c'est une symbolique, il y a l'arbre, l'eau !*

Oui, dans la symbolique, c'est que l'eau est tellement nourrissante et pure que c'est..., déjà l'eau a un tel reflet de qualités pour ceux qui connaissent la symbolique que nous nous nourrissons déjà de l'émerveillement d'être devant un tel espace d'eau. Et en plus, il y a cette île et cet arbre ; vois-tu, c'est plutôt dans ce sens-là ! Mais c'est vrai, ces choses commencent à nous parler quand nous sommes dedans, nous essayons de l'expliquer un peu. Ici, j'étais un peu dans le relatif. Quand je vois un arbre qui pousse énormément, je sais que l'arbre, ses racines sont directement connectées à l'eau, il ne manque jamais d'eau.

Nous terminons là ou est-ce qu'il y a encore d'autres aspects ?  
Non, c'est bon ? Nous chantons la dédicace ensemble !

## JOUR 4

### Méditation du matin : Ānāpānasati Sutta<sup>20</sup>

Passons à nouveau par quelques réflexions préliminaires. C'est un jour qui commence, qui commence bien, nous avons réussi à nous lever, nous sommes arrivés sur le coussin.

Un temps précieux, parce que notre vie coule rapidement. Très rapidement d'ailleurs. Les jours, les mois, les années passent. Et si je réfléchis là-dessus, peut-être j'aimerais réaliser encore plus ce que j'appelle le sens de ma vie. Qu'est-ce qu'il y a en fait pour moi, derrière les mots, le sentiment d'être libre, de m'éveiller ? Qu'est-ce que cela veut dire pour moi, qui me donne un sens maintenant ? Comment ce serait de mourir sans regret ? De regarder la vie que l'on a vécu et de pouvoir se dire : oui, j'ai bien utilisé cette vie.

Chaque jour, jour après jour, c'est comme des perles sur un rosaire. Chaque jour était la pratique de ce qui me tenait au cœur. Avec cette inspiration, avec un petit regard sur l'impermanence et la vitesse avec laquelle la vie passe, avec l'incertitude du moment de la mort : je pense toujours que ce sera encore loin, mais d'autres sont déjà morts, bien plus jeunes que moi. Avec cette petite réflexion, je me dirige à nouveau avec un élan du cœur vers le refuge en me disant : et aujourd'hui, encore une fois, une belle journée de pratique.

Récitons ensemble le refuge tout en visualisant Vajradhara et sa suite devant nous, les êtres autour de nous, peut-être avec les personnes proches, directement avec nous, nos parents, notre famille, les amis, et ceux qui sont un peu difficiles pour nous, ils sont devant nous, mais ils regardent aussi vers le refuge.

### Prières

Installons-nous de manière bien confortable. Nous allons partager la méditation avec le souffle comme le Bouddha l'a enseignée dans l'Ānāpānasati Sutta. Ce sutta commence en disant : Installez-vous bien confortablement dans la posture et dirigez votre attention en face. Cela semble indiquer que les yeux sont légèrement ouverts, sans fixer quoi que ce soit, juste ouverts, détendus. Nous sommes complètement présents dans cette situation et notre attention se dirige vers le va et vient du souffle.

Le Bouddha commence en disant : en inspirant profondément, je suis conscient d'inspirer profondément ; en expirant profondément, je suis conscient d'expirer profondément.

---

<sup>20</sup> Audio 4-1 00 :55 :34

C'est tout à fait normal que lorsque nous venons juste de nous asseoir, la respiration est un peu plus profonde. Les cycles respiratoires sont plus longs. C'est très facile à ressentir.

Nous le ressentons peut-être dans les narines, dans le passage de l'air jusqu'à la poitrine qui se lève dans le rythme respiratoire, l'expansion. Et puis avec l'expiration, la sensation d'offrir, de sortir l'air, le petit mouvement du vêtement sur la peau et la respiration commence à devenir peut-être plus courte, moins profonde. Au début, c'est comme si notre attention chevauchait le souffle.

Nous n'avons pas raté un seul instant de cette expérience. Début, milieu, fin de l'inspire. Début, milieu, fin de l'inspire. Début, milieu, fin de l'expire. Chaque fois les points tournants ; probablement, nous ressentons les sensations de la respiration aussi dans le ventre, peut-être jusqu'au bassin. La respiration est fluide et notre attention aussi est fluide.

Les deux s'unissent et le Bouddha continue en disant : en inspirant et en expirant, je suis conscient de tout le corps qui respire, tout ce prāṇa kāya, le corps qui est alimenté par le prāṇa extérieur, l'air qui nourrit le prāṇa intérieur et les cellules de partout, aussi dans le bas du corps, qui vibrent, qui font signe que nous sommes vivants, que le prāṇa est actif. Donc, nous entrons dans un vécu complet de tout ce corps qui respire, du sommet de la tête jusqu'à la pointe des pieds.

C'est une conscience unifiée, sans jugement, ouverture totale. C'est la vie qui respire et notre être est par nature conscient. Si nous ne donnons pas d'autres directions à notre esprit, l'attention va rester dans ce vécu complet de l'être qui respire. Sans fabrication, sans jugement, sans saisie au cœur, ça respire.

Et le Bouddha décrit ce qui se passe en inspirant et en expirant. Je remarque que les formations physiques se calment, qu'une harmonie s'installe. Et c'est grâce à cette pleine conscience détendue, pleine de gentillesse, que nous n'avons rien d'autre dans l'esprit que vivre cette expérience.

Le corps qui respire, l'énergie subtile qui vibre de partout. Et si vous voulez rester à ce stade, vous faites en sorte de diriger cette conscience douce dans les régions du corps qui sont peu ressenties, on pourrait dire : qui ne se sont pas encore réveillées. Peut-être le bas du dos, les endroits entre les omoplates, la nuque, peut-être les joues, le front, peut-être l'espace intérieur du corps en descendant de l'intérieur de la poitrine au ventre, au bassin, de l'intérieur des cuisses, tout le long des jambes, jusqu'aux gros orteils, aux petits orteils, tous les orteils qui reçoivent si rarement de l'attention.

On pourrait dire que cette conscience bénit tous ces endroits qui normalement sont oubliés, qui sont rarement présents dans notre conscience. Cette pleine conscience qui accueille toutes les sensations et peut comme caresser notre visage, tous les endroits de notre corps, jusqu'au bout des doigts, partout elle se promène. Cette pratique égalise le prāṇa dans tout notre être et simplifie notre façon d'être présent.

Le Bouddha continue en disant : en inspirant et en expirant, je remarque un bien-être qui s'installe, un bonheur, et puis même une joie subtile, et il nous encourage à continuer avec chaque inspire et expire d'inclure tous les autres sens, les formations mentales, entendre, voir, goûter, sentir, et devenir conscient de ce qui se passe dans l'esprit, les mouvements mentaux, les émotions, les pensées. À chaque inspire, à chaque expire, nous sommes conscients de la totalité de tous ces mouvements ressentis dans le corps et dans l'esprit, avec cette même attention égale qui ne juge pas, qui est pleine de douceur. Inspire, expire, en toute simplicité, avec les six sens complètement ouverts et sans saisir.

Le Bouddha indique ce qui pourrait se passer à ce stade. En inspirant et en expirant, je remarque que les formations mentales se calment.

Si vous souhaitez changer de position, vous adapter un petit peu, c'est le bon moment avant de continuer. Gardez la pratique active, la conscience de l'inspire et de l'expire.

À nouveau, la conscience unifie dans le vécu d'inspirer, d'expirer. Une conscience qui est présente par la nature même de notre être, de notre esprit. C'est notre nature d'être consciente, c'est notre nature de respirer, les deux se joignent.



Les six sens sont ouverts, donc il y a du ressenti dans tous les domaines. La respiration suit son propre cours, le ventre est détendu, le mental commence à se détendre aussi. Le Bouddha continue avec une troisième étape, c'est un ressenti plus subtil de notre être, ce qu'on appelle l'esprit. Ce sont des couches plus subtiles, en arrière-plan, en inspirant, en expirant. Je ressens le mouvement des humeurs en moi, des états d'âme. C'est là peut-être où je remarque encore un stress subtil.

Je remarque peut-être à quel point mon être est fluide ou bloqué, subtilement joyeux ou peut-être un peu triste. Cœur-esprit plutôt ouvert ou peut-être un peu fermé. Et c'est cette même conscience calme, pleine d'amour, sans jugement, qui remarque tout cela en inspirant et en expirant.

Inspire, expire, cela sert comme ancrage. Nous restons avec les sensations de l'inspire et de l'expire pour ne pas nous perdre dans des pensées sur ce que nous ressentons en profondeur de notre être. Nous pouvons simplement inspirer et expirer la détente là où nous ressentons encore du stress.

Détente, ouverture, lâcher-prise, acceptation. Le Bouddha décrit ce processus avec une phrase simple et dit que nous réjouissons l'esprit en lui offrant de l'ouverture, de la détente. Et puis il nous encourage à libérer l'esprit de toute attente, de toute saisie de ce bien-être qui commence à s'installer, de nous libérer nous-mêmes de la saisie du calme.

Inspire, expire et nous voyons à quel point notre esprit, corps-esprit est fluide, dynamique, en toute subtilité. La vie pulse au rythme de l'inspire et de l'expire. Et nous voyons clairement ce que le Bouddha appelait la non-permanence, que rien n'est stable.

Nous sommes bien là-dedans. La fluidité est telle que la confiance s'accroît. Nous saisissons toujours moins et nous voyons qu'il y a toujours moins de saisie.

Pas besoin de contrôler. Nous voyons la diminution de nos tendances à saisir, à contrôler. Il y a toujours moins de peur et nous respirons, inspire, expire dans la reconnaissance que là, maintenant, il n'est pas besoin d'intervenir. Nous pouvons juste être. Et le Bouddha termine cette méditation guidée en disant que, en inspirant et en expirant, nous voyons le relâchement complet, la fluidité totale.

Prières.

Voilà une petite méditation guidée enseignée il y a environ 2500 ans une nuit de pleine lune par le Bouddha, qui avait demandé à tous ses disciples de se rassembler : il voulait leur donner une méditation simple, qui convient à tout le monde.

Elle est maintenant enregistrée pour vous également, pour ceux et celles qui souhaitent pratiquer avec la respiration avec le souffle comme support. Vous avez tous les éléments dans cette méditation.

Vous pouvez en prendre des extraits ; vous n'avez pas à faire chaque fois la totalité. Cela dure 50 minutes, ce qui est quand même long : vous n'avez peut-être pas le temps chaque fois d'en faire l'intégralité. Mais ainsi vous disposez d'un cycle complet. Je sais que vous connaissez déjà un peu mais vous trouvez toutes ces étapes dans le livre vert « Psychothérapie Essentielle ». C'est une très bonne base pour comprendre de quoi il s'agit dans la méditation.

### **Introduction à Tara<sup>21</sup>**

Prenons refuge avec le mantra de Tara et chantons, dans la joie. Tara est en nous, elle se lie à toutes les Taras du monde. Tara est partout ; nous pouvons la trouver dans toutes les impressions visuelles ; nous pourrions même dire qu'elle est présente dans chaque goutte d'eau.

---

<sup>21</sup> Audio 4-2 00 :54 :12

La nature de Tara est à l'extérieur, c'est une Bouddhi, une Bouddha-femme qui manifeste l'activité compatissante, pour le bien de tous les êtres.

A l'intérieur, elle est la Prajñāpāramitā, la sagesse qui libère, qui mène au-delà. Cette sagesse se trouve dans chaque acte de conscience, dans chaque moment vécu. Cette sagesse est la nature de Bouddha. On la retrouve dans l'acte de percevoir, dans l'acte de ressentir ou dans celui de penser.

Nous pouvons aussi la nommer conscience contemporaine, conscience éveillée, conscience non-duelle. C'est la Prajñāpāramitā, la Prajñā, la sagesse qui mène au-delà. Quand nous chantons le mantra de Tara, nous nous lions à une dimension où notre conscience est au-delà de la naissance et de la mort.

Tara est aussi connue pour son intrépidité. Elle nous montre un état qui est au-delà de la mort, elle nous permet de ne plus craindre d'exister ou de ne pas exister, elle nous libère de la peur. C'est sa nature profonde à l'extérieur. On l'appelle la salvatrice car cette compréhension profonde libère de cette angoisse, de cette anxiété profonde.

Lorsque nous nous mettons dans l'état de conscience de Tara, tout devient ouvert et lumineux. Nous ressentons une chaleur au cœur. Tara est la mère de tous les êtres car elle est la nature profonde de tous les êtres. De cette nature de conscience contemporaine jaillissent tous les phénomènes de ce monde, toutes les perceptions, toutes les émotions, toute la nature de cette Prajñā, de cette sagesse ultime.

Avec cette compréhension en arrière-plan, chantons avec toute notre dévotion, envers l'éveil, envers la mère de tous les bouddhas, de tous les êtres.

Chant du mantra de Tara.

Nous pourrions continuer le chant dehors. Il ne pleut pas aujourd'hui alors nous allons en profiter, nous habiller chaudement et sortir pour méditer.

Avant cela, comme nous avons une bonne heure d'enseignement, j'aimerais discuter avec vous des quatre préliminaires communs.

## **Les quatre préliminaires communs**

### Le préliminaire sur l'impermanence et la mort :

Écoutez Tara qui enseigne, Tara qui s'occupe de ses enfants qui sont dans l'ignorance. Nous sommes en train de dissiper les ténèbres de l'ignorance, n'est-ce pas ?

Regardez à la page sept.

Vous connaissez peut-être la légende de Tara. Elle s'est manifestée au moment où Tchenrézi pleurait car tous ceux qui, dans le passé, avaient œuvré pour le bien des êtres, étaient retombés dans la souffrance et il a pleuré. Parce qu'il avait œuvré, œuvré pour le bien des êtres comme Bodhisattva, pas comme Bouddha mais comme Bodhisattva, et il n'avait pas regardé derrière.

Puis, à un moment donné, il a regardé derrière : et il a vu : mais qu'est-ce qu'ils font ? Ils étaient si bien. Cependant, ils sont retombés dans la souffrance, dans le même schéma, qu'auparavant. Et il y avait tant de larmes qu'elles qu'ils ont créé un lac. C'est dans ce lac que se manifeste Tara. Elle est née des larmes des Tchenrézi.

Elle a dit : mon frère, ne t'inquiète pas. Nous allons faire ensemble. Et c'est ce qu'ils font, et ça va beaucoup mieux car sans les femmes, ça ne marche pas.

Tchenrézi a été obligé de reconnaître cela. Il fallait travailler avec la mère de tous les Bouddhas.

Tous les deux, dans ces enseignements, c'est comme s'ils parlaient à des enfants ou de jeunes adolescents peut-être, qui ne sont pas complètement mûrs et qui doivent être avertis. Si l'on ne médite

pas sur l'impermanence, l'esprit ne se détourne pas de cette vie et si l'on ne s'en détourne pas, on ne se libère pas du Samsara.

Aussi est-il dit que maints dangers guettent cette vie, qui ne dure pas plus longtemps qu'une bulle d'eau, balayée par le vent.

Avoir l'opportunité d'inspirer encore après l'expiration, et du réveil après le sommeil, quel miracle : cela doit être une citation de Shantideva dans le Bodhicaryāvatāra. Ce n'est pas donné qu'après chaque expire, il y aura une inspire. À un moment donné, cela n'arrivera plus. Les semaines passées, les mois passés, des personnes sont mortes ainsi, elles n'ont plus eu d'inspirer après l'expire. C'est le cas de la mère de ma compagne, mais je sais que certains d'entre vous ont aussi perdu des proches.

Et parfois on entend parler de jeunes, avec qui on a passé ensemble la soirée, et qui ne se sont pas réveillés le matin. On les a trouvés morts dans leur lit, alors qu'ils étaient très bien la veille.

De cela, il faut être conscient. Il n'y a pas de temps de vie donné dont nous soyons certains. Il suffit d'une petite arythmie cardiaque et c'est terminé. Il est possible de ne plus arriver à respirer, de s'étouffer avec un morceau de pain.

Je vous ai peut-être raconté cette histoire qui m'a beaucoup touché : le jeune médecin de notre village est mort en avalant un grain de popcorn devant la télévision. Juste du popcorn. Nous ne sommes pas à l'abri. Normalement, ce ne sont pas les souris qui nous mangent, ce sont plutôt des choses que nous faisons nous-même comme inspirer, expirer, manger, le cœur qui bat et qui s'arrête de battre... J'ai déjà eu des arythmies cardiaques, ce n'est pas drôle et cela peut arriver à tout moment. C'est la fragilité de la vie. C'est comme une bulle d'eau, à l'image d'une rivière qui coule et qui descend. Il y a quelques pierres, il y a des bulles d'eau qui se forment et qui flottent un peu, puis disparaissent.

Nous pouvons aussi comparer la fragilité de notre vie à la flamme d'une bougie qui est exposée au vent. Le vent représente le vent karmique, le vent des situations. Tant qu'il n'y a pas trop de vent, notre flamme continue à brûler. Cependant, d'une seconde à l'autre, plus de flamme... comme en conduisant, si on rentre en collision avec une autre voiture dans un virage par exemple... fin de la vie...

Vous est-il déjà arrivé d'avoir un accident ou de l'avoir évité de justesse ? Moi oui. Je roulais un jour sur l'autoroute à 120 km/h. La voiture qui se trouvait devant moi a freiné brusquement. J'ai pu bifurquer sur la droite mais j'étais à quelques centimètres de l'autre voiture... Cela peut arriver très rapidement. Un jour, en France, alors que je roulais dans la campagne, je me suis retrouvé dans un fossé : une voiture arrivait devant moi, sur ma voie, dans un virage. J'ai pu l'éviter mais me suis retrouvé dans le fossé, au bord de la route. C'est un paysan qui m'a aidé à ressortir la voiture du fossé, avec son tracteur.

C'est si rapide... J'ai eu une encéphalite grave lorsque j'avais trois ans, après être tombé dans de l'eau froide. C'est la médecine moderne qui a sauvé le petit enfant que j'étais. Si je devais compter le nombre de fois où ma flamme a failli s'éteindre, où j'ai échappé à la mort de justesse, le chiffre serait élevé. Comptez vous-même...

Ce n'est pas garanti que l'on y échappera à nouveau la prochaine fois.

Par ailleurs, ce n'est pas parce que je pratique une voie spirituelle que je vais vivre plus longtemps que les autres. Des personnes en pleine forme, par exemple des enseignants ou enseignantes de yoga, qui se nourrissent sainement, qui ont l'esprit détendu, le cœur ouvert, peuvent tout de même avoir un cancer grave... On ne sait pas pourquoi, malgré une excellente santé générale... Qu'est-ce que c'est que cela ?

Un moine de notre Sangha, avec qui j'avais fait deux retraites, est mort en cinq minutes. Il a eu une déchirure de l'aorte. Il a perdu connaissance à l'intérieur du temple, après le rituel de la puja de Mahakala. Il est mort à l'hôpital où il avait été héliporté, depuis le temple où avait enseigné Guendune Rinpoché.

Il n'y a pas de protection, c'est ça, la vie, il faut le savoir... j'en parle car rien ne nous protège d'une rupture de l'aorte, d'un anévrisme ou d'un arrêt cardiaque. Nous pouvons avaler un morceau de travers ou avoir un accident, c'est tout bête. Nous pouvons aussi glisser quelque part par exemple et tomber la tête contre une pierre.

C'est la fragilité de la vie et c'est ce qu'enseigne Tara. Ne tardez pas à prendre conscience de ce qui est le plus important dans votre vie car il pourrait déjà être trop tard. Le plus important, il faut le vivre maintenant, jamais plus tard.

Alors, maintenant, je continue à lire : **« En général, tous les phénomènes composés sont impermanents, en particulier la force vitale des êtres est aussi impermanente qu'une bulle d'eau : le moment de sa destruction est imprévisible. »** Personne ne sait quand cela arrivera précisément.

**« Il n'y a aucune garantie, nous pouvons tous mourir aujourd'hui même. »** Il n'y a aucune garantie que nous allons vivre jusqu'à ce soir.

Nous allons prier maintenant. Dans notre prière nous allons inclure la chatte de notre chère Martine qui est restée à la maison car sa chatte risque de mourir aujourd'hui. Elle s'appelle Kim. Il est probable qu'elle soit dans la dernière phase d'un cancer très avancé. Partout, ça meurt et ça naît, il y a naissance et mort partout, ça fait partie de la vie.

**« Au moment de la mort, au moment de notre dernier souffle, seul le Dharma vous sera utile. »** Le Dharma, cela veut dire la compréhension profonde de ce qu'est la vie et de ce qu'est la nature de l'esprit. **« Les activités de ce monde et les accomplissements en vue de cette vie sont dépourvus de sens et ne transcendent pas les causes de la souffrance. »** Ce n'est pas d'avoir été riche ou pauvre, si on a été aimé ou pas aimé. Ce qui compte, ce n'est pas la réussite. Cela n'a aucune importance au moment de la mort. Ce qui compte, c'est si l'on a aimé soi-même, si l'on a développé de la sagesse, s'il y a de l'ouverture.

Si nous connaissons la nature illusoire de tous les phénomènes, si nous sommes à l'aise et que nous ne croyons pas aux rêves, que nous ne nous laissons pas tromper par les rêves qui sont les manifestations de notre esprit, que nous en voyons la nature illusoire, alors nous sommes à l'aise avec l'esprit complètement détendu. Nous n'avons pas besoin de nous agiter, pas besoin de contrôler, parce que nous avons cette confiance profonde que l'esprit est détendu, c'est cela l'esprit libre. Donc nous ne luttons plus, nous ne courons plus, nous ne saisissons plus. Nous sommes dans la confiance profonde et ceci va nous servir au moment de la mort.

**« Résolvez donc, à présent que vous êtes sur la voie, de penser à la mort chaque fois que vous aurez ne serait-ce qu'un instant de distraction où vous songez à la nourriture, – parce que peut-être il n'y en a pas assez, – aux vêtements, – parce qu'ils ne sont peut-être pas assez chauds, ou pas assez jolis, – et autres. »** Je pense que c'est une erreur de se préoccuper de cette façon de ce qui semble nous manquer. Si nous avons assez pour vivre, alors, intéressons-nous plutôt à ce à quoi sert cette vie.

**« De temps à autre, comptez combien de vos parents et amis sont déjà morts. »** Parfois je fais l'exercice de compter, de regarder combien de mes amis sont déjà morts. Il semble que je sois encore jeune, mais quand je regarde ma classe, nous sommes loin d'être au complet. Le premier de ma classe est mort un an après d'un accident de moto. Un autre s'est suicidé pendant ses études. Un troisième a eu un cancer du cerveau.

Si je réfléchis à la question, je me dis plutôt que je suis un survivant. Il est important de réaliser cela. Je suis un survivant grâce à la médecine moderne ; sans son recours, il est clair que je serais déjà mort. Cet enseignement est donc valable aujourd'hui comme hier.

Nous pouvons nous dire que nous avons eu un peu plus de chance, que notre vie a été un peu rallongée grâce à une intervention chirurgicale par exemple ou grâce à certains médicaments. Pensons à une maladie comme le diabète par exemple, ou à des médicaments comme les anticoagulants. Ce que nous avons à disposition pour nous soigner est considérable. Grâce aux progrès de la médecine, une personne

qui développerait un cancer peut se faire soigner et continuer à vivre. Tant qu'il n'y a pas de récurrence car si c'est le cas, à la deuxième, la situation devient très critique.

Nous sommes donc tous dans un karma très positif actuellement. Notre situation est extrêmement bénéfique. Nous vivons dans une « affluence » que bien peu de gens vivent sur cette planète. Je voulais dire « abondance », excusez-moi, j'ai utilisé le terme anglais. D'ailleurs, je me réjouis de lire vos retranscriptions qui seront rédigées dans un bon français. Cependant, la vie est trop courte... je ne vais pas attendre d'améliorer mon français pour m'exprimer !

Donc... cette réflexion a capté mon esprit lorsque j'étais encore tout jeune. C'était si fort, si présent que j'ai eu du mal à finir mes études. Cependant, j'avais à l'époque comme enseignante une femme birmane, dans la tradition de Vipassana, à qui j'avais promis de finir mes études. Sans cette promesse, je ne les aurais pas terminées, je serais entré directement en retraite. Après mon dernier examen, j'ai fêté ma réussite puis, le jour même, ou plutôt le lendemain, je suis entré en retraite avec ma femme de l'époque.

Avec le recul, si, dans une vie, nous nous sommes consacrés prioritairement à ce qui avait du sens, à ce qui nous semblait le plus essentiel, le plus prioritaire, alors, cela change vraiment les choses. Cependant il faut aussi avoir du courage car cela signifie qu'il faut laisser derrière soi les huit dharmas mondains... en ce qui me concerne, celui du médecin homéopathe par exemple, la renommée ; ce peut être aussi le mariage, ou les richesses, entre autres choses.

Accomplir ce que mon cœur m'appelait à faire, devenir toujours plus libre et toujours plus au service des autres, c'était cela, la liberté. Je l'ai compris avec Guendune.

La liberté dont on nous parle dans le Dharma n'est pas la liberté telle qu'on l'entend dans notre culture, soit la liberté de pouvoir « faire ce que je veux. »

Je parle d'une autre liberté, celle qui est de servir aux situations, de servir à tout le monde, avec un cœur grand ouvert. Voici la véritable liberté.

Guendune a aussi évoqué cette liberté de vivre pleinement des responsabilités variées comme par exemple, être à l'heure quand il faut, le fait d'enseigner, d'être cuisinier quand il le faut, d'être jardinier quand il le faut, d'être mère ou père. Il s'agit d'accepter des responsabilités en toute liberté, car il n'y a pas de saisie égoïste.

S'il n'y a pas de saisie égoïste, alors, la liberté ne consiste pas à faire « ce que je veux ». Ce serait une contradiction.

J'avais 30 ans lorsque j'ai fait les vœux de moine, accompagné par Guendune. J'ai fait le tour du Stupa dans une joie incroyable. Et la joie était telle que je savais : maintenant, je peux me donner librement au bien de tous. C'était cela la joie au moment de ces vœux, qui pour d'autres sont une contrainte. Pour moi, c'était une libération, parce que je n'avais plus qu'à m'occuper de la pratique du Dharma.

Même si je suis laïc aujourd'hui, c'est la même liberté qui continue. Je vous encourage à cela. Je vous encourage à formuler ce qui est le sens de votre vie et d'y aller sans attendre. Sauf si vous avez une véritable responsabilité que vous souhaitez assumer ou mener à bien.

Revenons maintenant sur l'enseignement de Tara Karmapa, qui nous invite à penser à l'impermanence et à la mort chaque fois que nous avons un instant de distraction. Dès que nous dévions du chemin, – on appelle cela une distraction – pensons à l'impermanence et la mort. Et cela nous donne la force de faire à nouveau ce qui est le plus important pour nous. **« Et de temps à autre, comptez combien de vos parents et amis sont déjà morts, songez à la manière dont ils sont morts, comment leur cadavre fut abandonné dans un charnier, et comment rien n'est resté de leur corps. »**

Ici, dans le parc, nous avons la chance d'avoir un petit cimetière. Quelques noms y sont gravés. Les personnes sont parties. Espérons qu'elles ont bien utilisé leur vie.

Pensez maintenant à vous-même. Vous ne transcendez pas cette même nature, c'est-à-dire : je suis aussi mortel. **« Imaginez-vous livrés aux mains du bourreau, tremblant de tous vos membres. Immergez-vous complètement dans cette méditation jusqu'à ce que votre esprit abandonne les distractions et les préoccupations de cette vie. »**

Dans les préliminaires de Mahāmudrā, si nous sommes envahis par des distractions au cours de la méditation, c'est parce qu'il y a un manque de pratique de cette contemplation préliminaire.

Nous pensons que dans la vie, il y a plein de choses qui sont importantes et dont il faut s'occuper ; mais tout cela n'est pas vrai. Ce sont des distractions. Ce n'est pas l'essentiel.

L'image du bourreau ici, – cela revient plusieurs fois dans les enseignements de différents livres ou explications – c'est quand on réalise que le festin offert à celui qui va être pendu n'était qu'un leurre (à l'époque, on offrait à la personne condamnée à mort un bon repas). C'était juste un peu de distraction devant la mort qui allait arriver.

Si vous regardez cette vie comme une fête qui s'offre à nous, il y a la possibilité de nous leurrer complètement sur la nature des choses. Nous ne sommes pas des êtres assez perspicaces, assez clairs pour voir que c'est juste un petit séjour dans ce corps. Je ne sais même pas combien de temps j'aurais encore dans ce corps.

Toutes ces belles distractions seront-elles utiles au moment du grand transfert ? Lorsque nous quitterons notre corps ? Non. La méditation et la contemplation vont nous permettre de nous poser la question : qu'est-ce qui est vraiment utile pour cette vie, en vue de ce grand « déménagement » ? Et pour les vies futures ? Qu'est-ce qui me sera utile lorsque j'aurai quitté ce corps ?

C'est une réflexion profonde à mener. Qu'est-ce qui reste de tout cela ? Tout ce temps consacré à m'occuper de ce corps alors que rien ne va en rester... Il vaut mieux s'occuper de l'esprit, du cœur-esprit. Parce que ce qui va m'accompagner, ce sont les tendances profondes que j'aurai nourries dans cette vie. Si j'ai nourri l'importance du soin, si j'ai nourri l'amour, la compassion, si ce courant d'être vit dans la confiance, la lucidité et la sagesse ou si, au contraire, ce courant d'être vit dans la peur, s'il expérimente les ténèbres de l'ignorance. Cela va continuer.

A contrario, tout mon savoir intellectuel, ma connaissance des langues étrangères, mes connaissances scientifiques, techniques, historiques ou autres ne m'accompagneront pas. C'est la bonté du cœur, soit la sagesse, qui ouvre ou qui ferme l'esprit en profondeur. Ce sont ces tendances qui vont faire une différence.

Il n'y a pas un éveil au moment l'on passe de la vie à la mort. L'éveil, ce n'est pas ce qui nous attend. Ce qui nous attend, c'est un moment où nous allons perdre conscience puis, comme après un sommeil profond, nous réveiller sans corps, et les tendances recommencent à faire leur jeu.

Nous avons la possibilité de nous éveiller dans ce grand déménagement, au moment de passer par la claire lumière, ce qui est là pour ceux qui l'expérimentent déjà de leur vivant au moment du sommeil profond.

Et pour s'éveiller au moment où les phénomènes se manifestent à nouveau dans l'état intermédiaire : ceux qui reconnaissent déjà les phénomènes de leurs rêves la nuit – dans la lucidité – comme étant illusoire, qui ne croient plus en leurs rêves, ceux-là seront bien préparés et pourront faire du chemin.

Nous suivons la bonne voie après la mort si nous restons guidés par l'amour et la compassion. Ainsi nous prenons un très bon chemin. Ceci est dû au fait qu'avant de quitter ce corps, nous étions déjà toujours portés par l'amour et la compassion. Si nous étions toujours dans le refuge, dans cette aspiration vers l'éveil pour le bien de tous, la bodhicitta, cela va nous porter après, c'est clair.

Ceci sera automatique, le plus naturel car ce sont les tendances avec lesquelles nous nous réveillons le matin ; ce sont les tendances qui nous portent dans toutes les situations de la vie. Ce sont les tendances avec lesquelles nous nous endormons le soir.

Si nous nous endormons après avoir regardé une série sur l'ordinateur ou à la télévision, nous sommes captés par les images et c'est avec ces impressions que nous nous endormons. Ces images nous accompagnent durant la nuit, pendant nos rêves, à notre réveil. Ne nous berçons pas d'illusions. Pour pouvoir donner une direction à sa vie, nous n'y arriverons pas si nous n'y sommes pas maintenant. Et cela, c'est la contemplation sur la précieuse vie humaine. Nous avons une sacrée stabilité. Grâce à ce corps, nous nous réveillons au même endroit, et nous pouvons continuer dans les mêmes situations. Et nous pouvons apprendre.

Imaginez que l'esprit flotte, sans corps, sans le répit qu'apporte le sommeil. On est continuellement suscité par différentes impressions sensorielles, différentes images, comme un rêve continu. Avec toutes les tendances qui se déploient, sans endroit fixe ! Quel tourbillon ! Voici ce qui nous attend lorsque nous n'aurons plus ce corps génial qui nous donne une stabilité, ce corps qui nous permet d'apprendre à gérer l'esprit, à bien maîtriser par la sagesse et la compassion.

Nous devons donc nous préparer encore davantage à cela.

Si nous réalisions vraiment ce qui nous attend, il se pourrait que nous devenions comme le jeune Guendune qui pensait qu'il devait absolument pratiquer le plus possible car il craignait la mort, ce qui vient après. Il voulait être très bien préparé à cela.

Immergez-vous complètement dans cette méditation sur le thème de la mort jusqu'à ce que votre esprit abandonne la distraction, les préoccupations de cette vie. Telle est la méditation sur la mort et l'impermanence.

### Le préliminaire sur le précieux corps humain

J'enchaîne maintenant avec le quatrième préliminaire page 9, autour du précieux corps humain. Nous avons déjà fait plusieurs fois le matin une méditation sur cette contemplation.

**« Parce que le précieux corps humain, qui sert de support pour accomplir ce but est extrêmement difficile à obtenir, il faut s'immerger dans cette pratique sans tomber sous le joug de la paresse et de l'indolence. Que ferait-on si les démons de l'impermanence et de la mort nous ravissaient les libertés et les richesses sans que nous les ayons employées ? Ce sont des voleurs qui nous prennent cette opportunité. C'est juste une façon de parler. Le précieux corps humain est difficile à obtenir et facilement détruit, facilement perdu, il faut, en toute circonstance, donner leur sens aux libertés et aux richesses que l'on a obtenues en pratiquant avec une extrême persévérance. »**

Cette dernière phrase veut dire que nous avons ces conditions extrêmement fortunées grâce à un passé dont nous n'avons plus conscience. Nous avons dû faire des souhaits, et nous avons dédié beaucoup de forces positives à ce but de rencontrer un enseignement authentique, de pouvoir suivre des maîtres, de pouvoir pratiquer, de pouvoir utiliser cette vie pour pouvoir encore avancer sur le chemin.

Il existe un passé dont nous ne sommes pas conscients. Personnellement, je ne suis pas assez clairvoyant pour voir la vie antérieure, mais si Guendune nous regardait, avec toute sa clairvoyance, il nous dirait que ce n'est pas par hasard si nous sommes là ensemble. Ce n'est pas par hasard que vous rencontrez un enseignement comme celui-là. C'est parce que vous vous êtes ouverts à cette possibilité, vous avez fait des souhaits dans cette direction. Et maintenant que cela arrive, utilisez cette possibilité. Nous avons la chance d'avoir une vie riche, avec tant de possibilités... une vie abondante. Mais dans le même temps, il y a aussi des défis qui augmentent. L'être humain n'a jamais eu autant de possibilités de se distraire que maintenant. Nous pouvons faire n'importe quoi... de jour comme de nuit. Les nuits ne sont plus des

nuits. Elles sont éclaircies car il y a toujours de l'électricité, nous pouvons donc transformer la nuit en jour.

A notre époque il est tentant d'être séduit par les divertissements, ils sont partout... Les drogues, l'alcool, les images pornographiques... Tout est accessible, à toute heure.

Je rencontre beaucoup de pratiquants qui parlent de leur dépendance aux écrans. Les différents écrans auxquels on a accès, le temps que l'on passe dessus, ça « bouffe » des heures et des heures et des heures de notre vie... Il ne s'agit pas seulement des heures passées dessus mais aussi de notre méditation qui va suivre et au cours de laquelle on n'aura pas la même lucidité. Avec le temps passé sur les écrans, on dort différemment, on se réveille différemment...

Pour regagner une lucidité à peu près correcte, pour que l'esprit redevienne normal, il faut souvent vivre des semaines et des semaines sans toutes ces distractions. S'imposer « l'abstinence » des médias est difficile à vivre. Et c'est dur. L'abstinence des médias est dure à vivre. Et le contenu nous préoccupe. Nous pensons tous à ces événements d'actualité très lointaine. Du coup, on ne voit plus ce qui est devant nos yeux, on ne vit plus ce qui est vraiment à faire maintenant, avant que l'on ne meure...

Cela est très important à voir. Les possibilités de notre vie sont incroyables, les défis sont aussi incroyables... Notre motivation à pratiquer doit être plus grande que les tentations.

Je ne sais pas si cela demande un peu ou beaucoup de force, si on peut diminuer notre attachement vers ce que sont les tentations. Il ne faut pas beaucoup de force pour pratiquer mais il faut que la motivation soit plus élevée que les tentations.

Si la dépendance aux tentations est grande, alors il faut une sacrée volonté. Une volonté bien plus grande que les tentations.

Si vous êtes sages, il faut que la saisie baisse, que la dépendance baisse, cette dépendance qui prend tant d'énergie. Petit à petit, vous allez voir que la pratique deviendra plus facile.

Tant qu'il y a beaucoup de saisie, nous avons l'impression que la pratique demande un énorme effort. Si nous nous libérons de ce que les maîtres appellent les distractions, nous remarquerons que l'esprit se tourne tout naturellement vers des choses saines, toujours plus saines.

Petit à petit, nous nous intéresserons à notre jardin, à la nature, aux animaux.

Nous prendrons soin de notre famille, de nos voisins. Ce sont les aspects les plus naturels des choses autour de nous qui s'ouvrent à nouveau.

Nous remarquons ce qui se passe à l'intérieur. Nous retrouvons du temps pour ne rien faire. Nous remarquons ce qui vit en nous, qui souhaite se libérer, nous commençons à travailler avec nos émotions, nous cultiverons le « rien faire » jusqu'à ce que l'on pourrait nommer la méditation.

Puis nous cultiverons la méditation ; ensuite, nous arriverons à la non-méditation...

Vous voyez, c'est tout à fait normal. Et les gens complètement occupés ne remarquent plus qu'ils ont des voisins, ils sont préoccupés par leurs affaires, leurs responsabilités. Beaucoup de cela est inutile. On oublie d'arroser les plantes dans son appartement par exemple, parce qu'on est complètement « bouffé » par autre chose... C'est aussi simple que cela. On n'est plus dans la résonance ; donc, diminuez tout ce qui n'est pas nécessaire, et continuez à simplifier la vie. Seulement vous-même savez ce que vous pouvez diminuer, ce que vous pouvez lâcher parce que ce n'est pas vraiment important.

Bien-sûr il ne s'agit pas de vos enfants, non, car si vous êtes père ou mère, il est important de s'occuper de ses enfants, n'est-ce pas ? Cependant, nous pouvons simplifier les choses ; par exemple, nous n'avons pas besoin d'amener nos enfants aux Philippines pour les vacances. Nous n'avons pas besoin d'entrer dans cette folie. Il y a plein de choses dont nous n'avons pas besoin ; il faut avoir le courage d'être différent, et ça, je crois que c'est très important aujourd'hui.



C'est pour cela qu'il faut une Sangha, avec des personnes qui se soutiennent sur le chemin, ce chemin de différence, sans orgueil. Une différence en toute compassion, car nous savons à quel point c'est difficile de se libérer de tout cela ; cependant, nous nous soutenons mutuellement. Toute personne qui souhaite être soutenue reçoit du soutien, tout simplement, et de l'encouragement.

J'aimerais ajouter que par expérience de la pratique, celle du Mahāmudrā devient facile quand ces préliminaires sont vraiment intégrés. J'ai entendu de nombreux maîtres de la tradition Dzogchen ou Mahāmudrā, mais d'autres aussi, dire que lorsque les préliminaires sont intégrés, le Mahāmudrā se manifestent automatiquement ; en fait, les préliminaires sont la pratique principale.

Nous allons faire une pause maintenant ; après la pause, nous verrons s'il y a des questions puis nous irons méditer dehors. Utilisez la pause pour aller chercher des habits chauds si nécessaire. Accordons-nous 20 minutes de pause.

### Questions-réponses, échange au sujet de la mort<sup>22</sup>

Dans l'enseignement sur l'impermanence, la mort, la précieuse vie humaine..., pour moi, durant la pause, le point le plus important était ce que j'avais dit sur le courage. Parce-que je suis presque sûr que nous avons tous envie de vivre ce qui nous tient à cœur. Cela ne manque pas.

Mais il y a des entraves, il y a comme une censure sociale, collective, qui fait que nous continuons sur un chemin un peu prévu par nos proches, un peu entamé dans le passé lointain, et on a du mal à se sortir de ce chemin. J'étais assis avec vous en buvant mon café, et il y a une chanson qui m'est revenue à l'esprit, du temps où j'étais moine en France. À l'époque, je chantais cette chanson à haute voix, mais je ne me rappelle plus de quel groupe c'était. Peut-être que vous pouvez m'aider, et c'était exactement sur ce point-là.

Je ne suis pas un bon chanteur, mais... Quand je pense à ce que je veux vivre dans ma vie, il y a souvent les paroles de cette chanson qui viennent à mon esprit. Je les ai écrites de mémoire il y a cinq minutes. Donc, si je me rappelle bien c'était comme ça :

*"On nous prend pour des fous, ce qu'on peut penser de nous on s'en fout. On s'en fout de tout. On s'en fout d'être malheureux, et on s'aime encore mieux. On nous prend pour des fous ce qu'on peut penser de nous on s'en fout. On s'en fout de tout. On s'en fout d'être malheureux, et on s'aime encore mieux..." Et ça continue.*

Starmania. Oui, Starmania, c'est ça.

Et c'était pour moi une voix...moi je l'entendais avec les oreilles du Dharma, n'est-ce pas ? On peut l'entendre avec toute autre oreille. Mais pour moi c'était comme un encouragement d'y aller et s'en foutre de ce que pensent les autres. C'est vraiment de ne pas trop regarder ce que pensent les autres, mais de faire ce que le cœur me dit, avec la meilleure des Bodhicitta qu'il y ait. Bon voilà, ne pas juste s'adapter aux opinions des autres, à ce qui est le bon chemin dans le monde, parce que...

Bon, si j'avais écouté, je serais devenu un pasteur, en premier lieu. En deuxième lieu je serais devenu un médecin, peut-être chef d'une clinique. Ok. Pfft! Tout le temps bouffé !!! Tout le temps bouffé, et pas de temps pour la méditation, etc. Donc, après j'aurais pu devenir un érudit, j'aurais pu devenir ceci ou cela.

Jusqu'à aujourd'hui, il faut que j'écoute toujours la voix de mon cœur. Et elle me dit de méditer avec vous dans la nature et de partager le dharma d'une manière très traditionnelle et en même temps un peu folle. Et c'est seulement là où mon être se trouve bien.

---

<sup>22</sup> Audio 4-3 00 :55 :02

Et cela, c'est pour chacun de vous : il faut trouver ce chemin qui *vous* convient, à *vous*. On ne peut pas savoir de l'extérieur, mais normalement il faut du courage et il y en a d'autres qui vont dire de nous que nous sommes un peu fous, que nous sommes un peu « dérangés ». Pas rangés comme il faut. On dérange. On est un peu hors du normal. En allemand on dit « *verrückt* », ça veut dire "être fou". On est un peu à côté du sentier habituel.

*Participant/e : On dit « perchés » (Rires)*

Est-ce que vous avez des réflexions, des remarques là-dessus ?

*Participant/e : J'ai une question par rapport à l'impermanence. Tu disais ce matin qu'on ne prenait pas tout ce qui était intellectuel avec nous dans la suite du chemin, et puis tout ce qui est art, musique, peinture, est-ce que ça continue ?*

Ça ne continue pas non plus par les acquisitions externes, mais par exemple par une disposition vers l'art, une ouverture pour la musique, cela continue, c'est plus profond. Tu vois, cet élan du cœur qui est derrière ce que tu as fait dans les arts.

*Participant/e : donc la tendance habituelle de pratiquer de l'art reste, mais...*

Voilà, il y a cette appréciation, cette joie qui va naître, et pareil, la joie d'entendre des mots de sagesse... Tu vois, cela va continuer. Mais on va avoir oublié le contenu, les pratiques et les finesses de notre art, pour le piano ou pour peindre. La finesse, on l'aura perdue, mais la capacité de s'y mettre, de comprendre vite, cela va nous accompagner, dit-on, et cela explique pourquoi quelques personnes ont une grande facilité à apprendre des choses que d'autres ont du mal à apprendre. Voilà, on explique que ça vient des vies antérieures : on a déjà pratiqué dans cette direction.

D'autres remarques, questions ?

*Participant/e : Qu'est-ce que tu conseillerais de prendre comme état d'esprit si on se trouve dans la situation où on voit qu'on va mourir dans quelques minutes ?*

Ah, ceci, c'est carrément un exercice que j'ai fait avec les groupes, que chacun puisse voir ce qui est sa priorité. Si je mourais aujourd'hui ou dans quelques instants, je vais m'adosser et abandonner toutes préoccupations. Je passerai peut-être, si j'ai encore un peu de temps, un coup de fil à ma compagne. Mais sinon, pas de préoccupations. Juste entrer dans le Mahāmoudrā le plus rapidement possible.

*Aucune pratique particulière ?*

Oh, une pratique particulière ? Tu me le demandes à moi ? Non, je n'ai pas besoin d'une pratique particulière. Je suis dedans, c'est la pratique. Dès que je lâche le reste, elle est là. Donc si je fais une pratique, je prendrais très certainement refuge. Je vais m'ouvrir à Amitabha ou à Guru Rinpoché, ou... à ces maîtres en comprenant que c'est la grande ouverture de l'esprit. Je me laisser glisser dedans, dans cette luminosité immense qu'on appelle Amitabha.

Je pourrais faire une telle pratique. Je pourrais réitérer peut-être mes vœux de Bodhisattva, mais d'une manière pas très littérale ; dans le sens de dire, oui, afin que mes derniers souffles sortent de la Bodhicitta. Et je m'ouvrirais aux situations qui viennent. Je suis prêt, dites-moi où je peux être utile. Et c'est comme ça que je vais partir. Il n'y aura pas de pratique spécifique. Tu sais, on pourrait dire que je pourrais me dresser, faire un phowa, mais si ce sont vraiment mes dernières minutes, je crains de ne plus avoir la force pour être droit et pour faire un phowa.

Et en plus j'ai appris à faire un phowa de Mahāmoudrā, qui ne nécessite pas d'être droit, mais qui est juste ce transfert de conscience dans l'ouverture. Et ça peut se faire dans n'importe quelle posture. Donc, pour moi personnellement, je n'aurais pas besoin de grand-chose.

*Et pour quelqu'un qui n'a pas du tout ton expérience ?*

Pour quelqu'un qui n'a pas les expériences, ce serait bien si vous regardiez "les cinq forces dans la vie et dans la mort". Vous les trouvez dans ce livre qui a été traduit en français : Le Grand Chemin de l'Éveil, le livre sur le Lodjong. C'est comment on se prépare. Parce que c'est comme ça qu'on se prépare à la mort.

C'est le quatrième point des sept points de la pratique de Lodjong, qui s'appelle "la quintessence de la pratique pour toute une vie". Et la maxime 18 dit : "les instructions essentielles se résument à ceci : applique les cinq forces. Et puis la 18ème maxime dit : "les instructions sur le transfert, le phowa, selon le Mahayana, sont les mêmes cinq forces". Et ces cinq forces, je peux vous en faire un enseignement si vous le souhaitez. C'est ce que j'offre aussi dans le livre de EPT<sup>23</sup> aussi, dans ce chapitre sur *comment se préparer à la mort*. Vous pouvez y trouver une explication. Je peux le faire ici.

Ces cinq forces résument différents aspects de la pratique de Bodhicitta durant la vie et juste avant la mort. Et je dirais que la meilleure préparation, c'est de préparer le transfert de conscience en entrant profondément dans la Bodhicitta, que chaque inspire et expire devienne un mouvement de dédicace aux êtres, s'inspirer de la Bodhicitta, unifier son esprit avec tous les Bouddhas et Bodhisattvas, expirer de cette manière et vraiment glisser dans l'au-delà avec la Bodhicitta.

Et c'est détaillé par les cinq forces appliquées dedans. Ce sont les pages 117, 118, 119 dans ce livre. J'ai traduit tous ces textes du tibétain, d'abord en allemand, anglais, et c'était traduit par Fabienne, et Hélène je crois pour les francophones.

Il y a peu de commentaires, j'ai écrit un commentaire au début, mais les textes ne sont pas plus expliqués. J'en ai donné des explications suffisamment déjà : vous trouvez cela dans la médiathèque. Est-ce que tu sais s'il y a quelque chose à trouver là-dessus en français ? Est-ce que tu as déjà trouvé les enseignements de Lodjong ?

C'est un livre très conseillé qui date de ce temps où j'avais envie de mettre à disposition tous ces super textes sur le développement du cœur, sur comment développer la compassion avec la sagesse. C'est un condensé de tous ces textes que Guendune nous a transmis pendant des années comme base de notre pratique de Bodhicitta. C'est ce livre-là.

Et je me suis freiné à l'époque de donner des commentaires, parce que j'étais tout jeune et je ne voulais pas faire des interprétations. Donc ce sont juste les textes avec les commentaires tibétains, et c'est tout.

D'autres questions ?

*Participant/e : Et peut-être un autre livre sur la mort, le passage, qu'est-ce que tu pourrais nous transmettre ?*

Tu sais, le livre de Sogyal Rinpoché, malgré les scandales autour de lui, à cause de lui, reste toujours un livre de référence. *Le livre tibétain de la vie et de la mort*. Et cela c'est un classique, il n'y a que peu de choses à changer dans les détails, mais c'est déjà très inspirant. Je ne sais pas tout ce qui est déjà traduit maintenant en français, il y a les éditions Padmakara qui traduisent plein de livres de bonne qualité. Peut-être maintenant, pendant la semaine, quelqu'un peut ouvrir son smartphone et regarder, chercher un peu, et un peu échanger sur ce qu'il ou elle trouve. Par exemple, je me demande si le livre de Tsele Natsok Rangdröl, sur les quatre bardos, est traduit en français. Ce serait un très bon livre, mais je ne sais pas.

---

<sup>23</sup> Essential Psychotherapy, en français Psychothérapie Essentielle.

*Participant/e : Il y a aussi un livre, c'est le transcrit des quatre jours que tu avais donné sur le sujet à Colmar.*

Ah, mais c'est bien ça ! Oui, à Colmar, j'avais donné quatre jours d'enseignement sur la vie et la mort, avec ces cinq forces, et tout était expliqué là-dedans. Oui, c'est vrai. Et c'est sur Internet, c'est dans notre médiathèque, bien sûr. Là, vous trouvez l'explication complète de ces cinq forces. On a beaucoup parlé avec les pratiquants présents de toutes leurs questions. Il y avait 200 personnes en français pour quatre jours. Merci.

D'autres questions ? Réflexions ?

*Participant/e : Tu penses que tu les refferas, ces enseignements que tu as fait à Colmar ?*

Pas quatre jours peut-être, mais je peux vous donner à n'importe quel moment un enseignement là-dessus, même pendant cette semaine, c'est tout à fait possible. Parce que ce temps est à nous, on peut en faire ce qu'on veut.

J'entends plusieurs "oui-oui"... On va faire cela, à un moment donné ?

*Participant/e : Eh bien moi, je partage ! Ça a toujours été une limite pour moi... J'ai de la peine à m'intéresser au potentiel après la mort, si ce n'est dans ce qu'il me renvoie pour la vie. Moi, j'ai comme image de me souhaiter de mourir les mains ouvertes, dans ce que ça représente d'abandon à ce qui est. Mais tout ça, c'est pour, justement, être dans la plus grande présence possible à la vie.*

Oui, je comprends. C'est pour ça que Jamgön Kongtrul, quand il explique ces maximes anciennes de Lodjong qui datent de l'Inde, il explique d'abord les cinq forces pour la vie. Et tu vois déjà la beauté pour la vie. Et après, tu sais : "ah oui, c'est la même pratique que je vais pouvoir appliquer pour la mort aussi", et tu n'as même pas besoin de croire dans les renaissances ; tu t'ouvres avec le cœur et les mains ouvertes pour la mort. Je crois que cela va te convenir. Parce que ça parle de la vie en fait. Et il n'y a pas d'autre pratique à faire.

*Participant/e : Et j'ai vraiment assisté à la mort de quelqu'un de très près. Donc par rapport à tout ce que j'ai pu vivre là, ça reste...*

Écoute... j'ai déjà assisté à plein de morts, et la certitude pour ce qui vient après, cela ne vient pas d'avoir assisté des mourants, cela vient de la pratique personnelle, dans le sommeil profond, dans le yoga du rêve. Et non d'observer les mourants.

*Participant/e : Ça n'est pas ce que je voulais dire...*

Ah, je t'ai été mal compris.

*Participante : J'ai ressenti la présence de la paix, juste dans les secondes qui suivent, et ça c'était un message... Enfin je ne sais pas comment dire...*

Oui. Mais ça peut être très trompeur, parce que le moment de la paix juste avant, cela se produit assez souvent. Il y a très peu de personnes qui meurent vraiment dans la panique, très peu. La plupart s'apaisent juste avant la mort. Parce que la plupart aussi ne peuvent pas mourir tant qu'ils sont si tendus. Il y a un lâcher-prise avant. Mais cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de panique dans le bardo et dans l'état intermédiaire après. Cela ne veut rien dire sur comment ils vont sortir de l'autre côté.

Et aussi, les expériences près de la mort, tu sais, avec la grande lumière, la fin du tunnel et tout ça, cela ne veut encore rien dire. Cela, c'est avant : ce sont les dissolutions ; lumière blanche, lumière rouge, tu

vois, il y a des dissolutions jusqu'au blackout, jusqu'à la lumière noire, et c'est après seulement que l'au-delà commence.

Donc... Oui, je peux partager pas mal avec vous, mais... Ces cinq forces, ça m'a toujours paru comme *très utile*. C'est pour ça qu'on l'a intégré dans la psychothérapie essentielle aussi, parce qu'on n'a pas besoin d'être croyant pour voir que ça a du sens.

D'autres choses ? Allez-y.

*Participant/e : Parfois, j'ai des petits moments égoïstes de découragement, je me dis "Eh bien ! Je me suis réveillé, en fait" [mimique de déception]. Je sais que je devrais vivre, et quelquefois il y a des... "Eh bien voilà, je suis encore en vie quoi !" Des petits moments comme ça où j'ai envie de tout lâcher. Cette vie, ce corps, où je me dis : "c'est lourd, quoi !" C'est lassant. Répéter toujours la même chose, les mêmes erreurs, les mêmes tendances, c'est "Pfft !!"*

Eh bien alors... Ne le fais pas ! (Rires)

*Participant/e : Mais bon alors le suicide j'ai déjà essayé, c'était il y a trente ans donc je ne vais pas recommencer. L'accident de moto je l'ai vécu, l'encéphalite aussi. Voilà, je ne suis pas mort !*

Oui, tu es toujours là. Je suis content que tu sois là. Oui. C'est une grande joie de te voir arriver au stage. C'est une grande joie de te voir arriver ici. Et je sais que la vie peut être très lourde. Très lourde. Mais... il y a possibilité. C'est comment tu inspires le prochain souffle, et comment tu expires. C'est là la différence. Donc tu vas d'un inspire à l'autre, d'un expire à l'autre. Ne fais pas de grands projets. Juste, où tu places ta conscience. Dans ce moment-là ! Toujours maintenant ! La vie, c'est une série de situations. D'inspire et d'expire. Des moments de conscience. On ne sait pas ce qu'on a encore à vivre. Et même si l'on a du succès à en terminer avec cette vie... Mais c'est seulement cette vie dans *ce corps* qui est terminée. Et ça continue encore de l'autre côté ! Donc... le travail continue.

*Participant/e : Ça ne s'arrête jamais...*

Tu sais, il y a un problème avec l'esprit, avec ce soi-disant esprit, cette continuité de conscience : On n'arrive pas à la tuer. On n'arrive pas à finir avec l'esprit, il continue malgré tous nos attentats.

Et donc, une fois que tu acceptes cela vraiment profondément, que ce soit maintenant dans ce corps, ou que ce soit dans une autre existence, sans corps ou avec corps, ouvre le cœur aussi grand que tu peux pour toi-même et les autres. Il n'y a que cela à faire. C'est simple. Très simple.

Donc là aussi, si jamais tu te joins à la méditation, regarde les petites plantes à côté, toute mouillées, un petit élan de cœur. Oui, ça vous fait du bien. La vie n'est pas si grave que ça. Après, il y aura le soleil et après encore de la pluie. C'est *tellement* simple. Tellement simple. Ce n'est pas grand-chose. On ne parle pas de très grande chose.

Cela semble être un grand éveil, mais c'est un éveil dans la simplicité, dans l'abandon de toutes ces complications. Tu vois... Tu peux t'adosser contre un arbre et ne rien faire. Et tu seras mieux que dans le monde troublé où tu penses que tu dois réussir une vie, que tu dois être quelqu'un. Tout cela, ce n'est pas important. Vraiment pas. Très, très simple.

Cet éveil dont on nous parle, ce n'est pas un éveil en grande splendeur, un super événement. C'est pour cela qu'on l'appelle l'esprit ordinaire. C'est là où on lâche, où on s'oublie. Et ces questions de « est-ce que je veux exister, ne pas exister... » tout ça, ça tourne sans cesse autour de ce moi, et quand le moi est vraiment fatigué, il lâche. Et tu peux mourir. Il n'y a rien contre. Ça veut dire tu es mort à ce corps, mais pour le reste, cette continuité de conscience, on n'y est pour rien. On ne peut pas l'influencer, on ne peut pas dire « que ça s'arrête ».

On peut échanger un peu plus là-dessus si tu as envie. Mais je crois, comme je t'entends, j'aime voir un peu, quelque part, un gros tronc d'arbre : tu es assis d'un côté, je suis assis de l'autre côté, on s'appuie sur l'arbre dans cette simplicité. Pas besoin de beaucoup de mots...n'est-ce-pas ?

Il y a parfois des images très simples de ce qu'on appelle l'éveil. Par exemple, l'éveil se trouve dans la tendresse avec laquelle on pose sa main sur un arbre. La main qui se pose quelque part sur ton genou. Là-dedans, dans ce contact, il y a l'éveil. C'est très simple, très profondément.

Je vous rappelle que ce mot si souvent utilisé, l'éveil, je n'hésite pas à l'utiliser parce que c'est bien. Avec le temps on va voir que ce n'est rien de spécial. C'est déjà en nous. Et c'est super-simple. C'est le moment où nous nous oublions totalement. C'est ça.

Je vous ai raconté. Moi, le premier moment où j'ai vécu cela, c'était à la fin d'une expire où je me suis complètement oublié.

Tout simple. Plus de contrôle à la fin d'une expire. Et des grands moments sont passés avant que l'inspire revienne.

C'est ce premier moment-là qui m'a comme donné une confiance de m'oublier plus souvent. Et de s'oublier, c'est la meilleure chose du monde. Pas besoin de jouer un rôle. De ce côté-là, je m'en fiche. Pas besoin de faire plus que le nécessaire pour être un peu accepté au monde.

D'autres remarques de votre part ?

*Participant/e : Qu'est-ce que tu penses de "Exit" ?*

Qu'est-ce que je pense d'Exit ? Super. Exit, en Suisse : on peut s'inscrire, quand on pense en avoir marre de la vie... Mais je suis en fan d'un "Exit" très personnel, c'est-à-dire : quand je n'aurai plus envie, je vais arrêter de manger d'abord, et puis quand je remarque que mes forces deviennent moindres, je vais aussi arrêter de boire. Et je n'ai pas besoin de demander à qui que ce soit une permission. Basta. Et je ne vais pas boire une potion magique pour en finir : je vais juste le faire. Avec le même courage avec lequel j'ai mené ma vie, je vais mener aussi la fin de la vie.

*Participant/e : Mais qu'est-ce qui t'amènerait à ça ? À cette décision, plutôt que de te laisser porter ?*

Bah... C'est que je ressens le moment venu. C'est pareil quand tu te rends à Exit, tu ressens le moment venu.

*Participant/e : Oui mais je parle de toi là, qu'est-ce qui ferait par rapport à ton chemin que tout d'un coup... Ça n'est pas un renoncement, c'est... ?*

Je ne sais pas ! Si ça arrive, peut-être que je ne ferai pas comme ça. Mais si jamais je ne me sens plus utile du tout, que je me dis : "il faut changer le corps", alors il faut changer le corps. C'est comme changer la voiture, tu sais... (Rires) Ou changer le cheval. Tu vois, il faut peut-être une fraîcheur.

*Participant/e : Mais c'est quand même une forme de suicide, et la question que j'ai par rapport à ça...*

Le mot suicide est très... C'est un mot très chargé d'associations. C'est entre suicide et mort libre. Et je crois que la plupart des gens sont vraiment sous l'emprise de leurs tendances habituelles quand ils font cela.

*Participant/e : Oui, ce sont souvent des souffrances terribles, avant....*

Oui, c'est fait pour éviter ces souffrances-là. Et maintenant, il y en a beaucoup qui demandent ce soutien avant qu'il y ait ces souffrances terribles... Pour éviter les dernières leçons de la vie.

*Participant/e : Justement, quel est le sens de cette souffrance ?*

C'est le sens que tu lui donnes. La souffrance ne porte pas un sens en elle-même. C'est le sens qu'on lui donne.

Les personnes très sages donnent un sens à tout ce qui leur arrive. Les personnes moins sages ne voient pas de sens par rapport à ce qu'elles vivent, parce qu'elles se sentent comme victimes de ce qui leur arrive et n'en apprennent rien. Et c'est dommage, parce que beaucoup d'opportunités passent sans être utilisées.

Mais je ne suis pas contre Exit. Je ne suis pas *pour*, dans le sens de dire "que tout le monde s'inscrive". Non, pas ça. Mais je suis plutôt avec l'ancienne tradition yogique où un méditant, quand il voit le moment arriver, il se met en méditation. Et il médite jusqu'à ce que cela se termine.

*Participant/e : Je pense que dans une bonne préparation, on essaie aussi de s'approcher de la mort, d'offrir quelque chose. C'est la pratique du Tcheu. La pratique du Tcheu, cela veut dire aussi couper tout ce qui est l'ego, et., et offrir son corps, etc. J'ai fait cette pratique, je la fais toujours, j'ai des expériences très intéressantes et positives, et aussi...(inaudible) Je ne sais pas comment ça s'appelle... Ruhr...*

Le plateau.

*Participant/e : Souvent, les Tibétains, ils n'enterrent pas les gens dans la terre. Il n'y a pas l'enterrement au feu. Mais ils offrent le corps aux vautours. Alors là, sur cette place, on fait cette pratique. Il y a une personne qui s'occupe des morts. Il les coupe, il a tous les outils qu'on veut. Et alors, il y a des chiens, des vautours qui viennent, et il faut à peu près une heure, et tout est parti. Et ce qui était impressionnant pour moi aussi, parce qu'il y a beaucoup d'enfants aussi qui meurent prématurés, etc. Et j'étais en train de faire la pratique Tcheu et une tête d'un enfant a roulé vers moi... Justement, c'est cette approche-là, ce vécu-là, le contact direct avec la mort, qui est tellement impressionnant.... Voilà. Pour ce qui me concerne.*

Et tu nous en parles pour nous encourager dans quel sens ?

*Participant/e : De se dire que le corps c'est simplement un emprunt. Et qu'on puisse aussi offrir le corps. Parce que dans cette pratique, on offre le corps à plusieurs, comment dire... à des démons, à des lamas, etc. Ce n'est pas une chose qui nous appartient. C'est simplement une enveloppe.*

Tu sais, ici dans la salle, il y a très peu qui ont déjà entendu la pratique de Tcheu, ils ne connaissent pas. Donc, il faut que tu expliques un peu. Parce qu'ils sont tout au début, ce n'est pas une pratique qu'ils connaissent pour la plupart. Peut-être que tu peux expliquer quelques mots en plus, ce qu'est notre pratique tellement aimée à nous deux, la pratique de Tcheu. Peut-être qu'il faut quelques phrases en plus pour parler de cela.

*Participant/e : Oui alors... je préfère te remettre la main.*

Non, non, non, tu es enseignante aussi et tu sais bien parler, donc je t'invite à partager un peu ce qui t'inspire dans le Tcheu.

*Participant/e : C'est le partage et l'amour, avant tout. Et aussi le sentiment que rien ne nous appartient. Et que tout est aussi impermanent. Tout est transitoire. Tout change d'un moment à l'autre. Ce qui m'a beaucoup impressionnée aussi, pour moi, c'est de voir qu'on passe d'une imagination à une autre imagination. Et qu'on est toujours dans le ici et le maintenant. Quand on passe d'une imagination à une autre imagination. Alors pourquoi retenir quelque chose ? Pourquoi craindre le changement ? Pourquoi craindre la vie et de la mort ? Parce que... à chaque fois, quand je vis, il y a toujours une mort. La mort ne peut pas exister sans la vie. Alors dans cette pratique, qui est une pratique d'offrande, c'est-à-dire...*

*je pense que vous avez aussi un autel chez vous, avec des choses que vous offrez, etc. Alors dans cette pratique, c'est la même chose, c'est la même attitude. Au lieu d'offrir un beau bouquet de fleurs, on offre son corps. On offre sa peau. On offre son sang. On offre tout ce qu'on a. À ce moment-là, ça permet aussi de se libérer. On sent une grande joie de ne plus être le fardeau, de porter l'ensemble de la vie où on est plutôt dans une tendance égoïste. On lâche. C'est une sorte de lâcher-prise. Voilà pour ce que je pense de cette pratique.*

La pratique de Tcheu est issue de cette fameuse maître-femme Yoginī Machik Labdrön aussi appelée Machik Ma, "la mère unique", la seule femme qui a démarré une lignée au Tibet qui a réussi à se faire reconnaître par tous ces hommes autour. Et son enseignement, sa pratique, s'appelle le Mahāmudrā-Chö. Chö, ou Tcheu ça veut dire trancher la saisie égoïste. Chö ça signifie couper. Le Chö de Mahāmudrā. On pourra parler à ce propos, mais on verra.

Et pour moi – parce-que cette participante en a parlé – on parle là de ce qui est pour moi la pratique la plus inspirante dans le Vajrayāna. Mahāmudrā c'est le top du top pour moi, comme pratique. J'ai beaucoup partagé avec d'autres pratiquants, j'ai beaucoup pratiqué cela et nous avons toujours un stage tous les ans de pratique de Tcheu et c'est une pratique très avancée aussi du Vajrayāna. Il faut avoir bien intégré les préliminaires de Mahāmudrā, la pratique principale de Mahāmudrā, la pratique de Yidam, la pratique de Vajrayoginī en l'occurrence, et puis on peut penser à passer au Tcheu. Le minimum c'est d'avoir fait les pratiques préliminaires avec les pratiques de Mandala, pour connaître cet esprit de générosité, de s'offrir dans la bodhicitta.

Et... Je n'ose pas rêver de pratiquer ça avec vous un jour, mais ce serait quand même trop bien. Et on verra ce qui est possible, mais étape par étape je commencerai avec la Sangha germanophone : on commencera, je crois, l'année prochaine avec les pratiques de Chö. Il y en a qui sont avec moi déjà depuis un peu plus de temps qui connaissent déjà la pratique de Chö, et bien sûr vous êtes bienvenus si jamais vous voulez venir. On en a fait régulièrement avec Johann à la maison, à Grüner Baum, on l'a fait au moins une fois par mois, mais il y avait des pratiquants dans la maison qui faisaient tous les jours, une pratique vraiment très inspirante. Ok, cela doit être suffisant maintenant, juste pour dire quelques mots là-dessus.

Pour moi, quand vous me demandez qui sont mes parents spirituels ? : Il y a Guendune, et Machikma. *Ma* ça veut dire mère, *Chik* unique, et *Ma* c'est la terminaison féminine. Donc "la mère unique" : *Machik Ma*. Le nom complet c'est Machik Labdrön : *Machik*, "la mère unique", *Labdrön*, "le flambeau de Lab". Parce qu'elle est née dans la province de Lab, et *drön* ça veut dire "flambeau". Vous trouvez des enseignements, et c'est pour moi... Déjà, elle a laissé ses trois enfants avec son conjoint : c'est lui qui s'occupait des trois enfants, et elle était libre pour partir dans sa vie de grande mère pour tous les êtres. Et elle allait tout le temps dans les endroits les plus difficiles, par exemple, là où il y avait une épidémie, c'est là où elle était. Elle dormait avec les lépreux et s'occupait d'eux. Elle allait toujours dans les endroits hantés par les soi-disant démons. Elle allait dans des endroits où tout le monde avait peur, et c'est là où elle pratiquait le Mahāmudrā, et l'offrande de soi. C'est une... on pourrait dire une super Mère Thérèse, dans une dimension bien au-delà, bien au-delà. Elle vivait nue, elle n'avait pas besoin de porter de vêtements. Elle se vêtait juste un tout petit peu pour accepter les règles du monde, mais en fait son Tummo était si fort qu'elle n'avait pas besoin de logement. Donc, comme les grands yogis, comme Milarepa. Elle était comme lui. C'est la même époque d'ailleurs, Milarepa et Machikma. Et elle avait de son vivant de dizaines de milliers de disciples, à l'époque. Incroyable, cet élan de Bodhicitta qui émanait d'elle ! On peut raconter beaucoup de choses, on connaît très bien sa biographie. Je l'ai traduite aussi, mais en même temps apparaissait une biographie bien traduite en livre donc je ne l'ai jamais publiée. Cela, c'est après Guendune Rinpoché la plus grande inspiration de ma vie. D'avoir rencontré l'inspiration de cette femme, c'est incroyable. Je pourrais continuer des heures et des heures, vraiment.

Donc cela, il nous reste à le découvrir, mais c'est derrière mon enseignement : parce que quand je recite une telle chanson "je m'en fous" etc... de toute façon elle ne faisait plus de compromis avec ce que pensaient les autres : elle faisait juste le bien là où il fallait. Juste ça. Et les paṇḍitas de l'Inde ont entendu



sa renommée, et ces maîtres de l'Inde ont envoyé un groupe de paṇḍitas pour tester Machik Ma, pour voir si elle était authentique. Parce que sa renommée arrivait déjà en Inde, traversait les Himalayas. Et ils voulaient savoir ce qu'était cette nouvelle lignée qui naissait au Tibet. Ils n'avaient jamais entendu parler de ce Tcheu, de ce : « trancher la saisie », et se sont demandé ce que c'était. Mais elle a eu un maître indien, Padampa Sangyé, qui lui avait traversé les Himalayas, et qui était une source principale de son enseignement. Et ces paṇḍitas ont été impressionnés de ce qu'ils ont face à eux avec cette femme intrépide.

Elle était appelée partout sous l'émanation de Tara. Et elle avait des visions de Tara depuis sa naissance, et déjà sa mère avant sa naissance avait des visions de Tara. Donc c'est incroyable, elle était guidée toute sa vie par Tara. On dit que Machik Ma est la Tara extérieure, et Tara elle-même est le côté intérieur, et Vajrayoginī est le côté secret de Machik Ma, et Yum Chenmo, la grand-mère, la Prajñāpāramitā est le côté ultime de cette même énergie. Dans cette optique, on pratique la Mahāmudrā – *Mahāmudrā* en fait c'est féminin – on pratique la Mahāmudrā en union avec la Bodhicitta, avec le don total de son être.

Maintenant, pour finir l'histoire, Guendune Rinpoché était renommé comme un des plus grands maîtres de Tcheu. Tellement reconnu que le 16e Karmapa, quand il y avait un problème dans le Sikkim et au Bhutan avec un très grand esprit très puissant, a envoyé Guendune Rinpoché pour s'en occuper, avec les mots : "c'est toi seul qui as la force pour pouvoir travailler avec cette négativité dans cette région".

Et parmi tous ces yogis autour du 16e Karmapa c'était Guendune, pour sa pratique de Tcheu qui était envoyé par là. Et c'est grâce à lui que nous avons reçu la transmission de Tcheu, qu'il nous a donné avec tout son cœur. Il a chanté avec nous, il nous a fait entrer dans cet esprit, il nous a donné les commentaires... Nous avons baigné dedans. Parce que lui était vraiment un détenteur authentique de cette lignée et il avait pratiqué le Tcheu partout dans les Himalayas, dans tous les endroits difficiles.

C'est juste pour faire le lien. Donc c'est grâce à Guendune que l'inspiration pour elle s'est transmise, parce que pour lui aussi c'était une super inspiration. Et le pèlerinage qu'il a fait, vous avez pu lire peut-être, ou entendre qu'après ses années de retraite, – d'abord retraite de trois ans puis les années de retraite dans le monastère, dans une cellule – il a fait un pèlerinage. Un pèlerinage de l'Est du Tibet jusqu'au mont Kailash, à l'ouest, et retour.

Ce pèlerinage, qui a duré presque deux ans, est un pèlerinage de Tcheu, avec l'engagement de Tcheu de ne jamais accepter un toit au-dessus de la tête, de ne jamais porter de la nourriture avec soi, d'être livré complètement à la nature, en allant vers des endroits difficiles. Et il nous a parlé de ce temps...des challenges, des défis sur le chemin. Après les sept, huit premières années de retraite, c'était ce que son maître lui avait donné comme pratique principale : le Mahāmudrā, avec les six yogas de Naropa, avec comme pratique extérieure le Tcheu, sur ce chemin en traversant tout le Tibet, et retour. Et après cela il était très connu comme un grand pratiquant, un grand Siddha un Mahāsiddha de la tradition de Tcheu.

Voilà, et je suis un pauvre disciple de cette tradition mais j'aimerais continuer, j'aimerais partager ça peut-être dans le futur aussi avec vous.

*Participant/e : Il avait quel âge lorsqu'il a fait ce pèlerinage ?*

Laisse-moi compter : À peu près 26 ans quand il a commencé.

*Participant/e : ça veut dire quoi "la grand-mère" ?*

La grande mère de tous les Bouddhas. C'est-à-dire, c'est la Prajñāpāramitā qui est au cœur même de l'éveil de tous les Bouddhas. C'est un autre nom pour Prajñāpāramitā, pour la Pāramitā de la Sagesse.

Et maintenant nous avons utilisé beaucoup de temps, on y va : trois-quarts d'heure dehors, pratique de Tcheu sur le cimetière. (Rires)

### Instructions sur la méditation dans la nature<sup>24</sup>

J'aimerais parler avec vous de la pratique dans la nature. Nous allons encore la faire aujourd'hui et nous profitons du fait qu'il ne pleuve pas. Nous pouvons pratiquer dans la nature de la même façon que l'on pratique à la maison. Il n'y a pas d'exception. Cependant, dans la nature, nous voyons tout de suite que le lieu lui-même a une énergie. Nous pouvons nous sentir un peu bizarre d'arriver sur place avec une pratique dans la tête et de l'imposer à ce moment et à cet endroit.

Ce que nous faisons tout le temps à la maison, ça ne colle pas si bien dans la nature. J'aimerais attirer votre attention sur cela.

C'est bien d'avoir ce ressenti assez fin de pouvoir ne pas insister avec une pratique que nous avons dans la tête lorsque nous arrivons dans un endroit dans la nature. Nous nous adaptons.

D'abord, nous faisons des salutations au lieu, nous disons : bonjour ! Bonjour, et merci d'être là. Nous le disons aux arbres, à tous les êtres alentours et nous demandons à être accueillis. C'est comme si le lieu nous faisait l'offrande de nous accueillir. Nous ne le tenons pas pour acquis, pas pour nous donner notre bon droit ou quelque chose comme cela. Nous avons beaucoup de respect et nous nous y installons dans le respect.

Lorsque nous connaissons bien un lieu, là c'est autre chose. Nous faisons partie de ce lieu parce que nous y sommes tous les jours. Tous les jours, nous y sommes et nous pratiquons. Nous pouvons faire notre pratique car nous y sommes habitués mutuellement.

Cependant, lorsque nous arrivons pour la première fois dans un lieu, ou bien seulement depuis quelques fois, il est d'abord nécessaire de demander de quoi ce lieu a besoin. Est-ce que je peux offrir quelque chose ? Normalement, il n'y a rien à faire. C'est juste de s'ouvrir à ce lieu. C'est un calme mental spécial qui s'installe où l'on a l'impression de ne rien méditer, mais en fait on médite beaucoup parce qu'on est ouvert, on se laisse tremper un peu. C'est comme se faire tremper dans l'eau. On se trempe dans l'atmosphère de cet endroit et cela nous fait un grand bien, un très grand bien.

Après quelques temps, peut-être après une demi-heure, à voir, il y a peut-être une pratique qui émerge en nous, qui est celle qu'on aimerait faire à ce moment-là, si besoin. Et d'autres fois, rien du tout, nous sommes juste là, juste être. Cela n'est jamais plus facile que de simplement être entouré/e de la forêt, des arbres, devant un lac. C'est tellement facile de juste être. Cela sera toujours notre pratique de base. Et s'il n'y a pas plus que cela, c'est-à-dire si nous sommes juste ouverts avec les six sens, notre pratique consiste alors à ne pas faire de commentaires sur ce que l'on ressent, de rester simple. Cela c'est la pratique : ne pas ajouter plus. Laisser la situation être simple, ne pas faire d'interprétation. On appelle cela ne pas ajouter de prapañca, en tibétain, treupa.

Devenir libre de prapañca, c'est entrer sur la première terre de bodhisattva, devenir libre de toute cette complexité. Être capable de vivre dans la simplicité.

Les précurseurs de cela sont des états de Śamatha, de calme mental vraiment simple : une absorption où l'on ne se rend même pas compte d'être dans l'absorption parce que l'on est juste dans la simplicité. Il n'y a personne qui pratique.

Je vous encourage à cela, à vous laisser porter, porter par l'endroit.

Eh oui, on remarque que les différentes portes sensorielles sont ouvertes, il y a des impressions qui s'élèvent, mais l'on ne réagit pas.

Et l'aspect Lhaktong, Vipassana, vision profonde, c'est de voir que toute cette expérience, à tout moment, est une expérience mentale. Dans le sens où cela se passe dans l'esprit et cela se dissout. Les choses

---

<sup>24</sup> Audio 4-4 00 :50 :05

s'élèvent et les choses passent. Les phénomènes s'élèvent et d'autres phénomènes arrivent. Et méditer cette continuité du changement.

Le changement n'est pas irrégulier. À cause de notre saisie, nous pensons que c'est irrégulier. Mais non, non, c'est tout le temps là et c'est complètement fiable. Jamais la situation de maintenant ne peut rester. Le maintenant est déjà passé. Le maintenant change continuellement pour un autre maintenant, tout le temps.

Il n'y a pas mieux que de méditer cela, cette soi-disant impermanence, ce changement, cette nature dynamique, dans la nature, dehors, parce que les illusions de la permanence sont moindres.

Ici dans la salle, c'est très facile : le sol a l'air d'être le même qu'hier, le mur a l'air d'être le même qu'hier. Il n'y a pas trop d'intrusion de phénomènes extérieurs parce que les fenêtres sont fermées. Mais déjà l'endroit où l'on s'assoit aujourd'hui, quand on revient trois heures après, n'est plus le même endroit et cela se voit. Le temps change, il y a du vent, il y a des bruits, il y a plein de signes du changement.

Un problème de notre civilisation, c'est que nous sommes entourés de murs et de vitres qui créent une espèce de stérilité. Cela renforce la croyance dans la solidité des choses.

Cela est impossible à maintenir quand on vit dans la nature, c'est impossible. On doit tout le temps s'adapter : trop chaud, trop froid, trop de vent... tout le temps ! L'adaptation est une nécessité dehors. Et notre méditation aussi, elle s'adapte.

Et là vous allez comprendre. Car tout l'enseignement bouddhiste et toutes les autres traditions spirituelles de la même façon, viennent de la nature. Le christianisme, peut-être un peu moins car ils avaient des murs très tôt, à cause des romains etc. Mais normalement toutes les autres traditions se pratiquent toujours en contact direct avec la nature. Et d'ailleurs c'est ce qui nous inspire le plus aussi, parce que c'est très proche de notre être. Nous faisons partie de cela, nous sommes nature. Nous sommes exactement cela. Mais nous avons un peu perdu les habitudes, donc il faut apprendre.

Et cet apprentissage de pratiquer le calme mental et la vision profonde et le Mahāmudrā dans la nature, j'aimerais vous inspirer à cela avec une grande fluidité.

C'est bien d'avoir différentes méthodes : parfois l'on a envie de chanter un mantra, parfois on reste avec la respiration. À certains moments on est juste avec les bruits de la forêt, on ferme les yeux, à d'autres moments on ouvre les yeux.

Plénitude, il y a vraiment une plénitude de possibilités. On peut marcher, on peut s'allonger, on peut tout faire.

Et il y a un côté guérisseur à cela. C'est un côté qui m'intéresse beaucoup aussi. Beaucoup des soins que l'on nous offre, heureusement, dans notre vie, ne seraient pas nécessaires si nous avions un contact plus détendu avec la nature.

Si des personnes n'allaient pas seulement dans la nature pour faire du ski, ou pour courir, mais qu'elles s'asseyaient vraiment et qu'elles aient du temps dans la nature, le temps de passer des moments, d'être dans cet échange, beaucoup de choses se régleraient juste grâce à cela. Il y a toute une harmonisation de notre être.

Donc, si vous pouviez faire cela, et, dans la nature, alterner entre le regard sur des objets en face de vous, le regard sur l'espace, le regard sur le ciel, prendre les sons avec, les odeurs, être très conscient de la situation unique. Chaque fois que l'on s'assoit dans la nature c'est encore plus tangible : c'est une situation unique, elle ne va jamais se répéter. Elle ne sera jamais pareille. Elle mérite toute notre présence. C'est seulement maintenant.

À l'intérieur d'une pièce, on a l'impression d'entrer dans la même pièce plusieurs fois.

C'est une illusion facile à maintenir parce qu'à part nous qui créons le désordre et la poussière qui s'installe malgré nous, même en notre absence, il y a peu de signes de changement. Beaucoup moins que dehors. Dehors, jour et nuit, etc., ça change tout le temps.

Vraiment, lorsque vous sortirez tout à l'heure, méditez sur le changement. Vraiment, regardez avec les yeux tous les signes du changement que vous voyez.

Écoutez avec les oreilles tous les signes du changement.

Ressentez avec la peau le changement, la température, le vent, le toucher, c'est le sens du toucher.

Ressentez avec votre corps, le signe du changement.

Apprenez à lire cela pour vous sentir comme faisant vraiment et complètement partie de ce changement.

Il n'y a rien de différent en nous et à l'extérieur. Tout est pareil. Finalement, ça c'est juste de la poussière. La poussière ! La poussière assemblée de manière géniale pour créer un être humain. Mais tout vient de la terre et revient à la terre.

Toute la nourriture vient de là, ce n'est que cela. C'est incroyable, il n'y a pas de différence en ce qui concerne le corps. Bien intégrer cela, c'est déjà une pratique préliminaire de Mahāmudrā.

Ensuite, la méditation sur l'espace. Pour vous rappeler, l'espace qui ouvre et qui enlève la saisie sur les objets.

Et puis vous regardez devant vous, ce qui est en face de vous, en gardant le sentiment d'espace. Le sentiment d'espace dehors est beaucoup plus facile à contacter qu'à l'intérieur d'une pièce. Et si jamais vous le perdez, vous avez juste à regarder vers le haut.

C'est très facile.

Commencez à mêler, à mélanger le sentiment et le ressenti de l'espace avec l'expérience concrète des différentes impressions sensorielles.

Nous pourrions dire que vous avez trois pratiques : l'espace, l'objet visuel et mélanger les deux, c'est à dire en même temps.

Vous faites pareil avec les bruits, vous faites pareil avec tous les sens.

Toujours silence et bruit. On peut entendre un bruit, un son, seulement parce qu'il fait la différence avec ce qui est non-bruit. C'est à cause de la différence.

Toutes les expériences sensorielles se font à cause de la différence. Ne pas seulement se fixer sur ce qui est, mais aussi s'ouvrir à ce qui rend possible cette expérience.

Il y a par exemple un espace ouvert de toucher.

Il y a la possibilité de ressentir un toucher. Et quand il y a un toucher qui arrive, c'est possible de le ressentir. Quand c'est fini, il y a une différence. Différence, n'est-ce pas ?

Et c'est comme le son et le silence, c'est comme l'objet visuel et l'espace. L'odeur, on la ressent, on sent une odeur seulement parce qu'avant il n'y avait pas cette odeur. Et maintenant il y en a une. Si l'odeur est présente tout le temps, on ne la sent plus.

Il faut un mouvement de l'air pour qu'à nouveau on sente parce qu'il y a différence. Donc, ça c'est le changement. Chaque différence entre une sensation et une autre, c'est le changement.

C'est la dynamique des choses.

Et c'est pareil pour les pensées. Les pensées dans la nature, c'est un peu comme les feuilles qui tombent de l'arbre.

Maintenant, ce sont par exemple les petites fleurs des pommiers ou des cerisiers qui tombent. Et laissez tomber, laissez aller. Laissez les pensées se dissoudre. Ne pas les saisir.

Prenez toujours les exemples de la nature pour voir. Ah oui, c'est la même dynamique à l'intérieur de l'esprit qu'à l'extérieur, dans la nature.

Comme les yeux peuvent voir seulement quand il y a de la lumière, l'esprit peut voir les pensées grâce à sa lucidité. C'est ce qu'on appelle la lucidité de l'esprit : la capacité de voir. Et le terme lucidité est pris du domaine visuel et transporté dans le mental.

Comme les yeux peuvent voir quand il y a de la lumière, l'esprit peut reconnaître grâce à la différence, grâce à cette lucidité qui permet de voir, de ressentir la différence entre une expérience et une autre.

Ce n'est pas une véritable lucidité, il n'y a pas une source de lumière comme une lampe à l'intérieur de l'esprit. Mais dans l'esprit, il ne fait pas nuit.

Dans la nuit, exemple visuel, il fait noir. On ne peut pas différencier les objets. L'esprit ne connaît pas la nuit. Sauf seulement dans l'inconscience, quand la conscience semble ne pas être active. Mais même chez les yogis, même dans le sommeil profond, il y a une lucidité de base où l'on remarque qu'on est toujours vivant.

C'est pareil pour les gens qui sont dans le coma ou qui sont tombés inconscients. Parfois, ils peuvent nous raconter qu'ils étaient hors du corps, qu'ils ont regardé de l'extérieur. Il y a plein d'expériences comme cela qui montrent que ce principe conscient est toujours actif, même quand la personne semble dormir ou semble être profondément dans le coma, coma artificiel ou véritable.

Ce principe conscient qui remarque les petites différences, qui montre qu'il y a encore la vie, on appelle cela la lucidité de l'esprit. Regardez en vous quand vous êtes soit dedans, soit dehors, remarquez que tout ce vécu, tout ce changement, pouvoir le vivre, c'est grâce à une capacité de l'esprit de voir, de ressentir les choses.

Et vous ne pouvez pas arrêter cette capacité, impossible. Elle fait partie de l'esprit. C'est pour ça qu'on l'appelle partie de la nature de l'esprit. C'est toujours là, toujours présent.

Tout comme, vous ne pouvez pas arrêter la dynamique. C'est toujours présent. Cela fait partie de la nature de notre vie, de notre esprit.

De cette manière, peu à peu, vous découvrez ce qui pourrait être l'esprit sans jamais trouver l'esprit comme un objet. Mais ces qualités-là, on peut les expérimenter.

*Participant/e : Quand je lis, « je demeure dans la nature de l'esprit » : c'est ce que tu nous expliques ou bien c'est encore autre chose ?*

Oui, c'est bien dans cette direction-là. Quand on demeure dans la nature de l'esprit, il n'y a aucun observateur. Et là, je crois que ce serait un peu trop de dire que vous demeurez dedans sans aucune activité d'observation.

D'ailleurs, elle est bienvenue maintenant, parce que par cette observation, vous développez aussi une certitude, peu à peu.

Et l'abandon de soi, cet oubli de soi peut se produire. Et ça peut se produire n'importe quand. Et c'est à ce moment-là que tu sais que tu as demeuré dans la nature de l'esprit, lorsqu'après un laps de temps dont tu ne connais pas la durée, tu remarques que tu es resté tout lucide, tu n'as pas dormi, il y a une fraîcheur dans ton esprit incroyable et tu ne sais pas exactement ce qui s'est passé.

Et c'est cette fraîcheur incroyable qui indique que tu étais dans la nature d'esprit.

On s'en rend compte seulement après parce qu'il y a oubli de soi. Il n'y a pas d'observation, il n'y a pas de contrôle et on fonctionne très, très bien. C'est seulement avec beaucoup de familiarisation qu'on est conscient de cet état, pendant. Mais ce n'est pas une conscience que l'on peut décrire avec les mots habituels.

Est-ce qu'il y a d'autres questions autour de ces sujets ?

Le grand sujet c'est la méditation. Le plus petit sujet c'est méditer dans la nature. Est-ce qu'il y a des questions autour de cela ?

Est-ce que vous avez vécu quelque chose ce matin que vous aimeriez partager ou clarifier ?

*Participant/e : Tu as mis des mots sur quelque chose que je n'arrivais pas à dire et que j'ai vécu tout à l'heure quand j'ai médité dehors sur les troncs. Cela m'a touché ce que tu as dit tout à l'heure parce que je n'ai pas réussi à m'intégrer dans ce lieu du tout.*

*Je me suis assis sur ce tronc et j'ai essayé de méditer, auprès de la pierre et j'avais l'impression d'être à l'extérieur du lieu, de ne pas être... je ne sais pas quel mot mettre, comme si je n'étais pas accepté, c'est peut-être trop fort mais pas « dedans ».*

*Ensuite je me suis levé et je suis retourné vers l'étang que j'aime beaucoup. J'ai regardé juste 3 minutes mais c'était très différent. C'était comme un élément dans lequel j'étais bien où j'étais inclus, alors que je me sentais, je ne sais pas, « exclu » n'est pas un bon terme mais « à côté ».*

Oui, Regarde. Regarde une prochaine fois si tu fais tes salutations lorsque tu entres dans ce lieu, avec une attitude, et tu écoutes si tu es bienvenu. Moi aussi j'ai médité pour la première fois dans ce cercle et c'est autre chose que méditer à côté de l'étang où j'ai aussi médité.

Et là, du fait que ces arbres créent tout un cercle il y a une énergie spéciale, il faut y entrer avec une grande ouverture. Je crois que tu seras accepté si tu te permets de demander la permission et d'écouter la réponse.

Il y avait T. qui a médité dans ce même lieu, comment c'était pour toi ?

*Participante/e : Pour moi c'est un lieu que j'ai repéré il y a plusieurs jours, et cela fait déjà plusieurs jours que j'y vais. Mais oui, c'est vrai que j'ai tout de suite ressenti le besoin, lorsque j'arrive, de vraiment saluer chaque personne de la nature. C'est un lieu que j'aime beaucoup, je me sens bien. Et je sens que c'est habité.*

Oui c'est un peu habité, c'est un peu comme une église, tu sais, une église dans la nature. Mais tu étais très bienvenue si tu veux.

*Alors, moi j'ai beaucoup aimé qu'il y ait des gens qui viennent. C'est un lieu que j'aime bien aussi parce qu'il y a le passage du chemin. Et j'aime bien quand les gens passent aussi. Quand je me mets dans ce lieu, c'est un lieu qui est ouvert pour les gens. Si je veux être seule, je me mets ailleurs.*

S., tu es aussi venue dans ce lieu, comment étais-tu ?

*Participant/e : Je n'avais pas envie de m'asseoir parce que tout était mouillé. Et là il y avait ces rondins et je me suis dit c'était peut-être moins mouillé. Je me suis assise là, un petit moment, et je n'ai pas senti quelque chose de particulier. Effectivement il y a le chemin qui passe à côté, alors ça invite, il a un mouvement, on peut s'arrêter, on peut repartir.*

Il y avait, A ?

*Participant/e : Je voulais juste partager que quand tu as évoqué de déjà demander l'accueil, je pense que c'est toujours aussi bien, – et tu allais sûrement le dire – de remercier en partant.*

Tout à fait, tout à fait. De remercier pour l'accueil en partant. Et peut-être d'autres choses qui veulent se dire.

*Participant/e : C'est ça que je voulais dire : de demander la permission de l'accueil et puis de remercier en partant.*

Oui ?

*Participant/e : je te remercie pour ce que tu dis parce que ça m'éclaire beaucoup, cela me met en joie, ça me surprend, ça me confirme. Tout à l'heure j'ai été très spontanément au bas du petit ruisseau, j'avais envie d'être proche de cette source, derrière moi, je me suis assise devant. Et puis j'étais partie en me disant : je vais faire les exercices qui ont été dits. Et assez vite, j'ai été saisie par le lieu, l'énergie et je me sentais en lien. Je suis plutôt entrée dans cette expérience-là. Et puis c'était bon, c'était beau.*

*Et au bout d'un moment, j'ai eu un peu mal, j'étais mal assise. Et puis après, il y a une voix qui s'est élevée en moi, qui m'a un peu critiquée. Je me suis dit : « mais tu as fait n'importe quoi, comme tu fais d'ailleurs d'autres fois spontanément dans la nature », parce que j'aime aller dans la nature et je peux me poser, méditer.*

*Je me suis dit : tu as juste fait ce que tu fais comme ça d'habitude, ça ne va pas. Tu ne peux pas faire comme tu veux, comme ça ». Et je suis repartie, j'étais mal assise. Et ce que tu dis là me touche et m'invite à suivre.*

La nature nous ralentit. On peut tout faire, on peut tout pratiquer dans la nature, mais pas avec notre idée du temps. C'est le lieu qui demande notre attention. C'est la posture, le temps autour, la température. Eh oui, si on reste assez longtemps, on peut faire une pratique complète, ce dont tu avais envie.

Et aussi, il y a une fin à la pratique. La fin n'est pas juste de fermer le livre et partir. On a établi un lien et on respecte ce lien, il y a des au revoir, tu vois. Tout prend un peu plus de temps, mais ça nous ralentit. Et c'est bien que tu le ressentes tellement, comme ça et que tu te sois adaptée à cela. Et tu as fait ton truc habituel. Et maintenant tu entends que c'est bien (Rires). Et il faut rester plus longtemps pour pouvoir faire le reste.

Les yogis et les yoginīs sont restés très longtemps dans les mêmes endroits, toujours plusieurs mois, plusieurs mois au moins, et souvent des années. Aux mêmes endroits. Et c'est cela qui fait que, tu vois, l'endroit et le yogi et la yoginī ne font plus deux, cela se parle.

Oui ?

*Participant/e : Cela m'amène une réflexion par rapport à hier. Tu disais que c'était un endroit tellement magnifique, et tout. Et puis que c'était fait pour faire des retraites... Et maintenant, ça va mieux, mais les premiers jours, je ne me sentais pas comme ça. Il y a des endroits que je trouvais un peu glauques.*

Tout à fait.

*Et puis, je n'ai jamais pensé l'inverse. J'ai toujours pensé que quand je sens des endroits comme ça, c'est l'endroit qui est un peu glauque. Mais là, ça me dit que c'était peut-être que je ne suis pas bienvenue. Cela n'a pas forcément quelque chose à voir... Parce que je ressens les endroits où ce n'est pas agréable... Et là, je trouve intéressant. L'endroit, peut être vraiment chouette, mais c'est juste peut être que je ne suis pas bienvenue. Et peut-être que j'y arrive d'une manière un peu arrogante, je ne sais pas.*

Oui. Et il se peut aussi qu'il y ait des êtres qui vivent dans des endroits que nous ressentons un peu glauques et qui ont besoin de notre aide, de notre soutien. On est là pour offrir notre soutien. Et j'aimerais vous dire ma perception depuis les quelques jours où nous sommes sur place : ça a déjà changé d'atmosphère. C'est bien pour cet endroit.

Je me réjouis déjà à la pensée de revenir. Nous serons reçus d'une autre manière. Tu le ressens aussi ?

Oui.

Il y a des endroits qui sont de moins en moins glauques, cela s'adoucit un peu.

*Participant/e : J'aime beaucoup chanter et je suis entrée dans l'église. J'ai trouvé que dans cette église, il y avait beaucoup de tristesse, que c'était vraiment un lieu qui avait besoin d'être animé. Alors, j'ai chanté dans l'église.*

*Et puis, il y a la petite chapelle dans l'entrée. En revenant hier soir d'une petite balade, j'ai aussi chanté. Et voilà, elle va mieux maintenant la petite chapelle. Mais l'église, j'ai senti vraiment qu'il y avait besoin d'en prendre soin.*

Voilà, chacun trouve des endroits comme ça et tu offres ton chant.

*Participant/e : reprendre contact avec le lieu dans un donner–recevoir, qui nourrit le lieu.*

Exact, exact, mais chacun découvre, chacun suit son intuition. Voilà, je suis très content pour cela. Merci, grand merci.

*Participant/e : Moi il m'arrive souvent d'entrer en connexion avec un lieu, de prendre un temps pour ressentir à quel endroit il est bienvenu de s'asseoir. De ne pas s'asseoir finalement n'importe où, ou bien sur un critère esthétique, mais vraiment de ressentir où nous porte le mouvement, d'une certaine manière. Parfois, cela peut durer longtemps. Parfois il peut y avoir des hésitations.*

*Mais je sens que ça ne vient pas vraiment de moi. Je ne sais pas trop pourquoi ou comment. Mais quand la juste place se dégage, c'est une justesse spécifique.*

Oui, oui, tout à fait. Je répète un peu pour l'enregistrement. Vraiment prendre son temps jusqu'à ressentir la place juste pour s'asseoir. Et cette justesse nous porte ensuite dans la pratique, dans la présence, dans la méditation. Là, c'est facile de se poser.

*Participant/e : Moi, c'est l'activité des oiseaux. D'abord, j'ai appris à reconnaître le cri des mésanges. C'est toujours deux petits cris. Et alors, il y a une activité pas possible, les oiseaux, ça y va ! C'est cela qui me touche toujours dans la nature. Et puis en plus, les oiseaux, ça montre vraiment l'impermanence parce qu'ils sont sans arrêt en train de changer de place. Ils bougent beaucoup.*

*J'ai remarqué aussi sous un arbre, qu'il y avait trois sortes d'oiseaux. Deux sortes que je ne connaissais pas, mais c'étaient des genres différents, et puis les mésanges, je les ai bien reconnues. Voilà. Ce sont plus les oiseaux, les animaux avec lesquels je me sens en lien.*

C'est très important aussi de recommencer à nouveau d'entendre les différents cris. À quel point ils communiquent, comment ils se disent « Ah là, il y a de la nourriture, venez ! » Comment ils te disent bonjour... Ils expriment la surprise parfois lorsque que tu arrives. Un appel de : « attention aux autres », plein de différences. C'est si beau d'y être et d'en faire partie avec le temps.

*Participant/e : le cri d'alerte aussi des geais quand ils voient un humain approcher. Tout de suite, il y a le cri et hop, ils s'envolent.*

Oui, tout à fait. Ok.

Avant de partir dans la nature, une petite nourriture pour vous.

Nous sommes page 11. Instruction du calme mental, placement sur les expériences sensorielles. Page 11, en bas, numéro 3.

**« Tandis que l'esprit reste ainsi placé, il expérimente toutes sortes de sons, d'odeurs, de saveurs et de sensations tactiles qui constituent les objets - les objets des sens, les objets sensoriels-, respectivement, des oreilles, du nez, de la langue et du corps. Dirigez simplement l'esprit vers ces objets, les sons clairement audibles, les odeurs intensément senties, etc.**



**A l'aide du crochet de l'attention imperturbable, il s'établit – l'esprit s'établit – dans la profonde détente spontanée qui ne fait absolument aucune discrimination entre les expériences bonnes ou mauvaises, intenses ou faibles, etc. et il se place sur n'importe quel objet. »**

Et cela, c'est exactement l'expérience que vous pouvez faire dans la nature.

Si vous n'êtes qu'avec le vécu, sans jugement, sans faire de différences entre agréable et désagréable, vous entrez dans un Śamatha naturel, un calme mental naturel, une profonde détente spontanée. Et pour cela il faut faire, comme un participant l'a dit, il faut que vous soyez au bon endroit. Il faut changer d'endroit jusqu'à ce que vous ressentiez : « Ouf, là je suis bien placé ».

**Il faut interrompre la session tandis que la clarté est croissante et vous reposer avant de ressentir l'opacité mentale.**

Cela c'est savoir ne pas prolonger la session mais s'arrêter avant même que cela se dégrade.

Probablement, quelques-un.es parmi vous, vous êtes parfois étonnés que je sonne déjà le bol, alors que vous êtes tellement bien.

On est tellement bien et déjà le bol sonne... C'est parce que je pense ressentir les premiers mouvements d'une petite agitation, il ne faut pas prolonger.

À ce moment, faites là où vous êtes, une petite pause. Pas besoin de s'en aller mais juste ne rien saisir, ne pas vouloir saisir le calme. Faire une pause complète. Peut-être changer de lieu, mais normalement ce n'est pas nécessaire. Peut-être un peu bouger.

**« Entre les sessions, ne rompez jamais la corde de la vigilance. Abaissez le regard vers la pointe du nez et, au niveau du corps, que vous soyez en train de marcher ou assis, évitez l'agitation et les mouvements brusques ; »**

C'est-à-dire, pour pouvoir garder cette continuité de présence, ne faites pas des trucs où c'est impossible d'être en pleine conscience. Faites de manière à maintenir cette fluidité de présence.

**« Au niveau de la parole, évitez les discussions fréquentes ou emportées. Une fois endigué le flot des préoccupations mentales qui saisissent des caractéristiques, habituez-vous peu à peu à l'égalité méditative. »**

Je ne connaissais pas le mot « endigué ». Cela veut dire « couper » ? « Contenir ». C'est juste « contenir ». Moi je serais plus sévère encore. Donc le flot de préoccupations mentales est canalisé mais il vaut mieux encore qu'il n'y ait pas de préoccupations mentales. Réduisez les préoccupations mentales toute la journée.

Qu'est-ce qu'une préoccupation mentale ? C'est chaque fois qu'on saisit des caractéristiques. C'est quand on commence à s'occuper de la couleur de la fleur, de son odeur, etc. On commence à s'occuper des noms des oiseaux, on commence à s'occuper de ceci et cela. C'est une préoccupation inutile si on souhaite développer le calme mental.

Si on veut étudier la botanique, c'est autre chose, on va le faire. Mais pour notre but d'une présence simple : détendre le mental.

Donc habituez-vous peu à peu à l'égalité méditative.

Cela va vous aider un peu à pratiquer dans la nature.

On prend un thé, et ensuite, nous nous installons dans la nature.

Faisons la dédicace ensemble parce qu'on ne va pas se retrouver à nouveau. Tout l'après-midi est dédié à votre pratique personnelle, chacun à son rythme. Vous pouvez entrer ici, méditer ici, vous chauffer, prendre une tisane entre-temps. Comme ça, respirez un peu de liberté.

## JOUR 5

### Méditation du matin<sup>25</sup>

Laissons à nouveau la dimension éveillée méditer en nous... ! En nous imaginant que nous sommes le bouddha, la bouddhi avec notre propre nom, assis, assise le matin au début de cette journée. Intuitivement, nous pourrions peut-être imaginer avec quelle simplicité un bouddha commence la matinée... ! Ça respire, les yeux sont ouverts, nous ne sommes plus en train de dormir.

...

Et vous pouvez imaginer que le bouddha a votre âge, peut-être déjà avec un corps un peu usé par la vie et avec quelle équanimité la conscience parcourt ses différentes sensations physiques ; avec quelle ouverture les différents sens sont perçus ; avec quelle légèreté, douceur, le regard reste quelque part.

...

Peut-être que nous remarquons de la douceur à l'intérieur de l'esprit, c'est-à-dire quelques mouvements mentaux... Une profondeur d'être indescriptible.

...

Un petit rappel des quatre dimensions de la pratique de la méditation :

Les formations physiques, c'est à dire les cinq sens, logés dans le corps. Les formations mentales : tous les mouvements de la pensée, les émotions, les profondeurs de l'esprit.

...

Et puis, ce que nous pouvons observer comme qualités, – comme nous pourrions dire : les lois de la nature de l'esprit – comment cela fonctionne-t-il ? A quel point ma posture a-t-elle un effet sur la clarté de l'esprit ? A quel point une saisie introduit une tension, etc. ?

...

Observation : Voir les dharmas ! Développer un Insight, une vision toujours plus profonde de : comment c'est ?

...

Et les grandes lignes de cet examen de la réalité nous les avons déjà entendues. C'est l'effet de changement, de découvrir qu'il n'y a rien de permanent, rien qui dure, rien qui existe comme une chose, Anicca, l'impermanence.

...

Et quand nous parlons de Dukkha comme caractéristique de l'existence, cela ne veut pas dire que cela devrait être le cas que la souffrance, le stress sont partout. Cela indique une compréhension qui commence à se faire, comment le stress arrive et qu'il est presque omniprésent s'il y a la moindre identification. La moindre idée avec un *MOI* qui doit contrôler, qui doit observer, commenter, qui aime et qui n'aime pas !

...

Parmi les dharmas découverts dans la méditation, il y a ce dharma de la souffrance, des causes de la souffrance et de la libération de la souffrance.

...

Et si vous ne savez pas où est la pratique, elle est exactement là où vous ressentez maintenant un stress. C'est exactement là, pour la lucidité de la pleine conscience qui va aller en toute douceur voir si ce stress peut se dissoudre ?

...

Quand il y a par exemple le stress dans les yeux, dans le regard nous pouvons le fermer mais nous pouvons aussi regarder avec une autre attitude ! Voir de manière détendue, sans fixer. Et pareil pour le reste.

...

---

<sup>25</sup> Audio 5-1 00 :30 :07

Quand nous pensons qu'il y a trop de pensées, cette observation qu'il y a de plus en plus de pensées, alors nous pouvons essayer de nous concentrer, de ramener l'attention par exemple sur la respiration où nous pouvons détendre plus à l'intérieur la soif de pensées, les identifications avec le contenu de nos pensées. L'identification avec un corps, avec mes perceptions, ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Ce que je souhaite ou ne veux pas. L'identification avec mes souvenirs et mes projets, nous appelons cela des pensées sur le passé et sur le futur. Nous pouvons détendre ce stress d'avoir toujours à commenter ce qui se passe dans le présent. Une émotion passe dès le moment où il n'y a plus d'identification avec son contenu.

...

Et chaque fois, il y a une compréhension de - Anattā, Anātman, le non-soi qui s'élève, que ce qui vient de se dissoudre n'avait pas de substance, n'avait rien qui persiste. De cette manière en répétant encore et encore le regard vers la nature de notre vécu, c'est là que nous devenons conscients que rien, rien n'a d'existence propre. Nous ne trouvons jamais un noyau existentiel et cela c'est Śūnyatā, c'est seulement la nature vide de tous les phénomènes.

...

La compréhension ne s'arrête pas là non plus, les dharmas à découvrir sont multiples maintenant parce que les fixations sont parties, sont nettement moindres. Et nous voyons la créativité de l'esprit, nous voyons l'interdépendance de tous ces phénomènes et à quel point notre monde dépend de notre attitude, des forces dans notre propre esprit, et sont basés sur notre propre compréhension d'Anicca, Dukkha, Anattā, Śūnyatā. C'est là où nous commençons à pouvoir être utile dans ce monde sans retomber dans les fixations.

...

Et pour se préparer à être utile dans ce monde, nous utilisons la créativité dans des visualisations par exemple : des lumières qui émanent, entrer dans des terres pures, écouter l'enseignement qui coule partout, qui est offert soit par des êtres, soit par la vie elle-même. Et chaque fois, quand il y a cette production créative dans notre esprit, il y a aussi dissolution ; la phase d'achèvement. Et nous restons dans la nature toute simple.

....

Dans un silence, nous faisons aussi la découverte de la Bodhicitta, Bodhicitta ultime, cette nature complètement ouverte et simple, sans centre, sans périphérie, sans limite et la Bodhicitta dans le relatif, dans l'interdépendance, cet amour qui se manifeste pour le bien de nous tous... !

### **Enseignement sur les quatre forces<sup>26</sup>**

Nous chantons le mantra de Tara comme refuge, et nous pouvons penser à cette présence lumineuse devant nous, en nous, en nous liant à cette nature de Bouddha qui est en nous et dans tous les êtres.

D'ailleurs hier dans ce cercle de pardon, ce cercle d'amour, nous pouvons nous imaginer qu'il y a Tara au-dessus de nous et entre autres, ces présences éveillées, ça fait que ça roule.

Mantra : OM TARE TUTTARE TOURE SOHA

Hier soir, nous avons partagé ce cercle de pardon, un autre mot pour ouvrir son cœur, être dans l'amour. J'aimerais vous offrir quelques réflexions du point de vue du chemin bouddhiste sur ce que cela pourrait être. C'était déjà très bien expliqué, amené par vous deux, Myriam et Patrick, je vous remercie beaucoup, c'était un grand cadeau, c'était vraiment chouette.

Regardez en profondeur : oui, parfois nous manquons de respect devant les autres. Nous ne nous respectons pas nous-même. Il n'y a pas cette prise de conscience de ce qui est, de ce qui nuit aux autres. Et d'autres ne nous ont pas respecté non plus. Ils n'ont pas eu la conscience de ce qui nous fait du bien

---

<sup>26</sup> Audio 5-2 00 :48 :14

et de ce qui aide. Mutuellement, et chacun avec soi-même, nous avons été un peu maladroit. C'est un mot gentil pour dire ce qui se passe.

Du point de vue du Dharma, on pourrait dire, si l'on veut l'utiliser, la transgression qu'il faut pardonner est toujours avec notre propre nature profonde. Chaque fois que nous nuisons à quelqu'un d'autre, nous nuisons à nous-même, nous ne vivons pas notre propre potentiel.

Nous ne respectons notre engagement à bien prendre soin de nous-même et à bien vivre cette nature que nous avons appelé le Mahāmudrā de la base, la nature de Bouddha, la nature du Christ, vous pouvez l'appeler comme vous voulez, mais ce qui est profondément nous, quand nous sommes complètement détendus c'est cela qui s'exprime.

Quand nous sommes dans des actes très dualistes, avec un moi qui veut se défendre, qui veut attaquer, qui veut avoir, qui saisit sans respect et qui repousse les autres, qui ferme le cœur, à chaque fois pourrions-nous dire, nous endommageons notre propre cœur. Nous endommageons notre lien avec ce qui est profondément en nous.

C'est un thème depuis des temps incommensurables. Depuis qu'il est possible de voir dans les enseignements écrits, depuis que nous pouvons écouter les traductions, c'est toujours le chemin pour pouvoir s'excuser face aux autres, se pardonner soi-même et demander le pardon d'une dimension plus grande.

Chaque fois, il s'agit de faire de nouveau la paix avec notre nature profonde.

Et du point de vue encore une fois bouddhiste, la paix retrouvée se réinstalle quand nous sommes à nouveau dans la confiance complète de notre propre pureté. Que le cœur est tellement ouvert et que nous sommes à l'aise même avec des méchancetés que nous avons peut-être faites dans la vie. Lorsque nous avons tout fait pour en sortir.

Je vais détailler après : il y a quatre forces à respecter. Nous avons tout fait. Et à la fin, le signe que nous sommes vraiment prêts pour un nouveau départ, c'est qu'il y a la certitude, la confiance profonde dans notre nature pure, où le sentiment n'est plus souillé, où il n'y a aucun endommagement qui reste.

C'est le travail qu'il faut faire en profondeur, chaque fois que le cœur se referme. Nous ne pouvons pas nuire aux autres consciemment, sans que le cœur soit fermé, c'est impossible. Quand nous sommes en lien avec la nature de Bouddha, nous ne pouvons pas nuire aux autres. Nous nuisons quand nous n'avons pas su être dedans.

Je vous explique les quatre forces d'une réparation des situations qui n'étaient pas bonnes dans notre vie. Disons, même des pensées qui sont passées par la tête, une colère telle que nous nous sommes dit : untel, j'aimerais le tuer. J'aimerais qu'il ou elle souffre autant que moi. Des pensées comme cela. Probablement, vous connaissez ces pensées. Et peut-être vous avez eu des rêves où vous vous êtes défendus, vous avez tué tout le monde qui vous attaquait.

C'est normal, cela arrive avec les meilleurs esprits. Il y a des projections énormes de notre colère, haine, de notre désir, toutes ces émotions fortes. Et parfois, cela nous fait agir, et selon les situations, cela nous fait agir souvent de cette manière, donc il y a beaucoup à regretter.

## **Les quatre forces**

Voici maintenant l'explication des quatre forces.

### 1. La force du regret

La première force est la force du regret. Elle est bien nécessaire, parce qu'elle repose sur une lucidité où l'on remarque : ce que j'ai dit, ce que j'ai fait à ce moment-là, cela, ce sont les conséquences. Oh ! mais qu'est-ce que j'ai fait du mal !

Par exemple, je n'étais pas conscient à l'époque que quand je me bagarrais chaque fois avec mon père, j'étais dans l'esprit de me défendre. Mais à quel point j'étais difficile pour lui, je n'en avais aucune conscience. Mais oui, c'est prendre conscience que dans mes paroles aussi j'étais agressif, j'avais manqué de respect, et que cela a dû être difficile. Cela m'a pris quelques années après. Cela prend parfois longtemps, parce que l'on a une émotion primaire, et l'on se sent dans le droit d'agir comme cela. Et d'une manière sous-jacente, nous ne sommes pas non plus dans le respect.

Et ce sont juste des petites choses. Peut-être vous avez joué avec des insectes quand vous étiez petits. J'ai entendu beaucoup d'histoires comme cela, des enfants qui ont noyé des bêtes dans l'eau, qui ont joué avec des chats en leur faisant du mal. Et le nombre de fois que j'ai écrasé un moustique ou une mouche, quand j'étais jeune, sans penser deux fois avant d'agir. Donc c'est incroyable ! Même les petits actes !

Et c'est après, avec la pratique, que l'on se rend compte : ouah ! chaque fois, je n'étais pas conscient des douleurs que j'ai causées autour de moi. Et ceci sans parler de comment se sont faites les séparations dans des relations d'amour, etc. Donc plein de manque de respect.

Le regret vient quand on voit les conséquences pour les autres, et que l'on voit la conséquence pour nous-même : la fermeture du cœur et des tendances de fermeture, des habitudes d'agir et de parler ainsi qui s'installent et qui restent avec nous. C'est incroyable ! Nous nous y habituons tellement.

Mon père se réjouissait chaque fois qu'avec un claquement de son chasse-mouche, il pouvait tuer trois mouches en même temps. Il trouvait cela génial, et il était pasteur protestant ! Il n'en avait pas conscience. Et c'est après, avec l'enseignement bouddhiste, que j'ai compris : eh ! les mouches aimeraient vivre aussi ! Il y a d'autres façon de faire en sorte qu'elles n'entrent pas dans un endroit, que nous ne laissons pas de la nourriture traîner, etc.

Donc des tendances habituelles où nous ne remarquons plus que nous sommes en train de manger sans nécessité la viande d'un animal tué pour le goût, et non par nécessité physique. C'est incroyable !

De voir l'effet sur mon cœur, qu'il a une protection qui s'installe, une dureté qui s'installe, une façon de parler d'un groupe de personnes ou d'une personne d'une manière qui rabaisse. Nous remarquons les effets sur nous-même, les effets autour de nous, dans la famille, dans les groupes aujourd'hui, les effets dans la société, et tout cela ensemble, nous le regrettons profondément. Et c'est le moment où nous demandons pardon parce que nous regrettons.

Et nous pouvons demander du pardon, comme nous l'avons fait hier, en sachant que ce n'est pas seulement pour moi que je demande pardon ; je peux demander pardon à la terre, à cette planète, pour tout ce que nous faisons par ignorance et par avidité. C'est incroyable !

Mais il le faut bien. Par exemple, quand on s'approche d'un lac qui n'est presque plus vivant et qui risque de tourner, et où il n'y a presque plus de vie dedans, c'est bien qu'il y ait quelques êtres humains qui s'excusent auprès des êtres de la nature. Je ne peux pas aider maintenant, mais je m'excuse, je demande pardon au nom de mes frères et sœurs qui sont tellement dans l'avidité et l'ignorance.

Comme cela, nous pouvons demander pardon, nous pouvons avoir du regret, au nom des autres. Et je peux par exemple avoir du regret et demander pardon au nom des hommes – masculins – qui ont agressé des femmes. C'est très important de pouvoir le faire, et on peut le faire au nom des femmes vis-à-vis des hommes. Tout cela est possible.

La force du pardon qui s'installe avec le regret n'est pas nécessairement un regret pour mes actes personnels. Mais cela peut être aussi pour une énergie systémique. Et nous pouvons demander du pardon dans la bodhicitta, pour tous les êtres. Et ce que va être la pratique, je vous l'explique soit ce matin, soit ce soir ou cet après-midi : La pratique de Vajrasattva.

Là, nous nous imaginons pratiquer avec tous les êtres, qui eux, aussi ont un Vajrasattva au-dessus de la tête, donc une source de lumière. Et quand je demande pardon dans cette pratique, c'est en même temps pour tous les êtres. Donc à nouveau, demander pardon n'est pas un acte de saisie égoïste, moi pour moi, pour être plus pur, non, c'est pour tous. Il y a toujours cette dimension d'interdépendance : on regrette et on demande pardon. Et maintenant, la deuxième force.

## 2. La force de la résolution, ou de l'engagement

La force de l'engagement à ne plus refaire – si c'est dans mes possibilités – à ne plus agir de cette manière. Donc j'en suis sûr, dans les cercles de pardon, lorsqu'on a plus de temps, il est clair que demander pardon, a beaucoup plus de valeur quand cela se joint à un engagement de tout faire pour ne plus agir, parler ou penser de cette manière. C'est clair ! Il le faut bien !

Donc la deuxième force, elle est issue directement de cette clarté et lucidité qui voit les effets, fermeture ici, fermeture par-là, souffrance de tous les côtés, et qui, par une force de compassion et de sagesse dit : jamais plus ! Mais nous retombons dedans souvent. Il y a un grand risque de chuter à nouveau, parce que les tendances habituelles sont fortes. Donc il s'enchaîne une troisième force.

## 3. La force du soutien (demander de l'aide)

La force du soutien, c'est pour nous, avec les mots bouddhistes, développer à nouveau le refuge et la bodhicitta.

Pour le dire avec des mots plus clairs, je sais, quand je me décide de ne plus agir de cette manière, que j'aurais tendance tout de même à nouveau, dans ma colère, à me laisser emporter et à dire des mots blessants. Je me connais : cela pourrait être le cas. Et c'est assez facile si l'on peut encore appuyer sur mes boutons, de me faire marcher : Hop, je réagis ! On se connaît !

Et c'est là où l'on se dit : le moment où je suis confronté avec une telle situation, à ce moment-là, il y a la force du soutien qui se met en route. À ce moment-là, je prends refuge. À ce moment-là je me rappelle l'amour et de la compassion, donc de la bodhicitta, et de mon souhait profond d'être utile pour tous les êtres.

Comme cela, par exemple, une personne qui se sent très attirée par une autre personne, mais qui est déjà engagée dans une autre relation, stable, par la bodhicitta – un véritable amour et compassion – se décide de ne rien faire, de ne rien dire, de ne jamais s'introduire dans cette relation, grâce à la bodhicitta. Et en prenant refuge, en se disant : oui, cette personne m'attire beaucoup, mais je ne vais même pas faire signe que c'est le cas, parce que je ne veux pas créer de la souffrance. Je respecte. Et c'est par la force du refuge et de la bodhicitta que nous avons la capacité de surmonter les tentations.

Par exemple, cette semaine, vous vous êtes décidés d'avoir une semaine libre d'ordinateur et de communication smartphone, médias, Une semaine d'abstinence de médias. Et vous savez que c'est très important pour redévelopper un esprit plus clair. Et votre motivation, c'est de le faire pas seulement pour vous-même, mais pour votre famille. Parce que les enfants ont besoin de leur père et de leur mère. Et ils sont toujours absents parce qu'ils sont toujours en train de faire quelque chose sur l'ordinateur, toujours en train de s'occuper de n'importe quoi, regarder des matchs de foot, ou pour une femme aussi, – qui m'a contacté récemment – qui m'a dit qu'elle était trois quatre heures par jour emportées par tous les liens qu'elle pouvait trouver sur internet, et n'était plus présente à ses enfants.

Là, quand on voit les dégâts que cela fait, il y a regret, il y a décision de changer, et le moment même où l'on est tenté de tout de même allumer nos outils, nos médias, c'est là que nous prenons refuge et

nous nous rappelons notre motivation. Nous nous rappelons : ah ! ce n'est pas seulement pour moi, c'est aussi pour mes enfants. C'est pour tout le monde. Et ce rappel, ce soutien-là, la force du soutien, en fait, c'est la force qui nous aide à ne pas rechuter.

Là où je suis tenté de produire une rechute dans un comportement que j'ai déjà regretté et que je ne veux plus produire, là, il faut savoir vers qui l'on se tourne. Et quand on est tout seul, ce sont ces deux forces, refuge et bodhicitta, mais aussi, plus particulièrement, ça peut être la Sangha. Dans le refuge, il y a Bouddha, Dharma, Sangha.

Donc cela peut être le moment où j'appelle quelqu'un de mes confrères ou de mes consœurs pour avoir du soutien, comme dans les groupes d'alcooliques anonymes, les narcotiques anonymes etc., où il y a toujours un tuteur, une personne que l'on peut appeler avant de rechuter, ou après la rechute. Mais il faut tout de suite réparer. Il faut donc du soutien. Il faut un soutien qui vient même de l'extérieur. On peut appeler SOS Bouddha, et faire avec cela, et on appelle SOS Myriam, ou...on va dire : est-ce que tu peux m'aider, est-ce que tu peux m'écouter ? Là, je suis en train de presque faire une bêtise !

Il faut donc de bons amis comme ça. Et les bons amis, il faut les identifier avant que ce soit trop tard. Donc la force du soutien se prépare. Elle se prépare au moment même où nous prenons la décision de ne plus refaire, de ne plus agir de cette manière. Et puis ce n'est pas encore la totale, parce que nous n'avons pas encore éliminé les tendances. Les tendances habituelles sont affaiblies par la prise de conscience. Mais maintenant, il faut la force du remède. C'est la quatrième force.

#### 4. La force du remède

La force du remède, dans le dharma, c'est amener notre conscience bienveillante à l'endroit d'où s'élève l'intention d'agir, par exemple de réagir avec des paroles blessantes, ou de prendre ce qui n'est pas donné, de voler ou de s'entretuer dans une relation. Il y a toujours des besoins et des peurs profondes. Et c'est à ce niveau-là qu'il faut que le remède se place.

Le passe-partout, pour ce genre de tendance, c'est d'aller dans ce qu'on ressent dans des situations de ce type, où l'on est tenté, où l'on a déjà agi dans le passé de cette manière, où l'on était soit dans la peur, soit, soit dans des besoins incroyables que nous ne pouvions pas arrêter, et d'y aller, les faire remonter dans la conscience, et y aller avec notre confiance dans la nature de Bouddha. De nous y installer, avec une conscience bienveillante qui détend en profondeur ces tendances.

Pour être plus précis, si nous sommes d'une personnalité assez avide et toujours dans la peur de ne pas avoir assez, avec plein de jalousie, avec un esprit profiteur, etc., il faut aller dans l'endroit où nous ressentons ce manque chronique : il me manque toujours quelque chose, j'ai toujours besoin. Aller dans cet endroit, y aller avec la conscience bienveillante, en trouvant le joyau qui exauce tous les souhaits. Notre propre esprit, où grâce à la détente et à la confiance en soi-même, il y a une ouverture qui s'installe où je ne ressens plus de manque.

De la même manière, s'il y a la peur comme facteur principal de nos actes : trouver une manière d'aller en profondeur de notre être, là où l'on ressent la peur ; s'y installer avec l'aide du refuge, jusqu'à ce que l'on voie que cette agitation profonde commence à se défaire. Et je n'ai plus peur quand je pense à ces situations qui avant, m'ont créé de la peur.

Donc chaque fois, c'est la même chose. Nous nous rappelons des situations avec les émotions, et nous laissons entrer, pour le dire avec juste un seul mot, la bodhicitta relative et ultime. Dans la visualisation de Vajrasattva, ce sera le nectar qui s'écoule en nous. Un Amrita, un nectar vraiment nourrissant, que nous laissons aller dans toutes les cellules de notre corps. Tout ce qui réagit avec l'émotion est touché avec cette conscience éveillée, bienveillante. Et c'est seulement quand nous arrivons vraiment à aller dans les profondeurs de notre être, là où les tendances naissent, qu'elles sont appelées « saisie égoïste » ; mais en fait, ce sont des besoins et des peurs. C'est tout à fait compréhensible que nous réagissions

comme cela. Parce que les besoins ne sont pas encore comblés, et les peurs ne sont pas atténuées, ne sont pas dissipées. Alors il faut combler les besoins, et dissiper les peurs au bon endroit.

Et au plus profond de nous-même, voir la nature véritable de nos projections : ce que je cherche, ce qui me blesse, envers quoi j'essaie de me défendre. Tout cela et le moi n'ont pas de substance. Nous ne sommes pas solides. Il s'agit donc de sortir de cette notion de solidité, au fond de mon être, ce qui génère toutes ces émotions, tous ces kleśas, ces émotions avec lesquelles j'ai jusqu'à maintenant béni le monde. Pour les bénir ensuite avec un véritable amour et compassion.

Avant d'y aller en profondeur, nous ne pouvons pas dire que notre être est vraiment purifié et que nous n'allons pas rechuter. Et cela, ça va être la pratique de Vajrasattva, et ce sont donc les quatre forces. Je vous les rappelle : le regret, l'engagement, le soutien et le remède.

Et maintenant, vous êtes plusieurs psychothérapeutes et psychologues dans la salle, des médecins, etc., et vous vous occupez de beaucoup de gens. La psychothérapie, elle aussi, offre des remèdes, et c'est de très bons remèdes.

Pour qu'une thérapie marche, il faut qu'il y ait cette conscience bienveillante, avec des solutions possibles qui s'installent au même niveau que d'où vient le problème. Toujours la même chose. Et le problème existentiel de notre malaise vient du fait de cette séparation profonde entre un moi et un autre qui semble être séparé de nous.

Le remède le plus profond – et la psychothérapie ne peut pas amener cela, c'est hors de la portée de ces sessions thérapeutiques – c'est par la pratique personnelle que nous allons aller jusqu'à dissoudre les fixations sur un moi séparé du reste.

Est-ce que ces quatre forces sont à peu près claires ou est-ce qu'il y a des questions ? Petite remarque, j'ai un frère pasteur protestant. Un de mes frères a suivi mon père. Mais il est beaucoup plus ouvert. Il est génial en fait. Et avec lui, j'ai discuté du pardon et de la confession. Et je lui ai expliqué ces quatre forces. Il a dit : Ouah ! ça c'est génial, c'est exactement comme cela que nous le comprenons aussi. Une véritable confession, qui ramène la pureté de l'esprit, du cœur, c'est exactement comme cela. Juste pour dire que ce n'est pas une propriété seulement des bouddhistes. Cela se pratique ailleurs aussi, et nous pourrions dire que c'est comme de faire le ménage. C'est une approche universelle. Y-a-il des questions ?

*Participant/e : Il y a la force du remède. Est-ce que c'est possible de le faire au moment où une émotion arrive, ou la tendance habituelle ?*

Bien sûr ! Tu peux appliquer le remède au moment où l'émotion arrive. Tant mieux ! Si tu arrives à entrer dans le remède au moment même de l'émotion, c'est bien. En direct ou en différé.

*Participant/e : Moi j'ai du mal sur le deuxième aspect, l'engagement, parce que je trouve que c'est toujours à double tranchant. L'engagement que nous arrivons à tenir, je suis content, cela fonctionne bien ; mais quand les tendances sont là et que je n'y arrive pas, du coup après, il y a quelque chose me dit : fais ce que tu peux, mais ne te réengage pas.*

Il faut que tu prennes un engagement sage. Tu prends un engagement de faire de ton mieux pour ne plus retomber. Tu ne peux pas dire : je ne le ferai jamais, parce que tu sais, tu es plus sage, tu sais qu'il faut du soutien, tu sais qu'il faut être présent. Dans les engagements qui disent « Je ne ferai plus », parfois on peut les tenir, parfois non. Donc ce n'est pas à double tranchant, c'est juste un manque de sagesse dans l'engagement.

*Après, disons (inaudible)...*



Alors tu recommences. Tu sais, dans l'approche bouddhiste, c'est prévu qu'il faut recommencer tout le temps. Il n'y a pas l'idée d'une pureté qu'on pourrait développer par un engagement. Non ! Tout le temps, nous sommes en train de ne pas vivre notre nature de Bouddha, donc tout le temps on recommence. Oui, je cite les grands maîtres qui nous ont expliqué exactement comme ça. Mais après, c'est l'idée de pourquoi nous pourrions par une décision, du coup, devenir plus heureux. Impossible !

*\*Participant/e : Pour l'engagement, je sais dès qu'il y a un truc, que ça va être trop difficile d'aller directement dans le bénéfique. Je me suis dit, je vais mettre des étapes. Un cran ! Douze crans, ce n'est pas possible. Peut-être, un cran, je vais y arriver.*

Exact ! C'est bien ça ! Ça, c'est sage. Tu t'engages à ce que tu peux tenir. Par exemple, dans les douze étapes des alcooliques anonymes, et tous les autres groupes avec les mêmes noms, on s'engage toujours pour un jour. Pas pour plus. Pour 24 heures. On peut peut-être tenir pour 24 heures. Et même là, on a peut-être besoin de la force du soutien. Mais ça semble être faisable. Et parfois, on regarde juste pour un souffle. Et encore un. Et encore un.

Cet art de trouver les petites marques que nous sommes capables de prendre, c'est vraiment un grand art pour finalement changer beaucoup. Et toujours avoir le sens de l'humour lorsqu'on rechute. Nous ne sommes pas les flagellants. Non ! Nous savons que c'est la nature humaine, et nous avons quand même la force de nous donner une très bonne direction. Et avec le temps, ça peut aller.

*Participant/e : Aussi faire le souhait d'y arriver.*

Oui, faire le souhait d'y arriver mieux et demander du soutien aussi. « Hop les Bouddhas ! Est-ce que vous êtes là, vous m'écoutez ? C'est un peu difficile ce que je souhaite faire, mais j'ai besoin de votre soutien. Et si jamais, avertissez-moi rapidement pour que je remarque ce que je suis en train de faire. » Parler d'une manière très naturelle, avec notre cœur, avec la dimension éveillée.

Vous allez comprendre cela mieux encore lorsque je vais vous expliquer la pratique de Vajrasattva. Mais d'abord, il faut clarifier les quatre forces.

*Participant/e : Je trouve intéressant, parce que ça donne un espace de jeu. Ça donne un espace. Et dans la joie, il y a aussi le rapport à l'engagement. Ne pas se coincer dans des logiques binaires : j'y arrive ou je n'y arrive pas. C'est plutôt comme tu dis une direction, et ça ouvre un chemin, un processus.*

Et un engagement qui introduit tout de suite un stress, ce n'est pas un bon engagement. Le stress, il faut veiller un peu, maintenir un petit stress sur le temps, oui, mais un engagement se prend dans la joie. J'ai la joie de m'y engager. C'est un élan du cœur qui me fait m'engager à cela. Et des petites étapes.

Si j'avais su, à l'époque où j'ai pris les vœux de moine, je me suis engagé avec une grande joie, mais pour un temps beaucoup trop grand. J'aurais dû m'engager pour trois ans, maximum dix ans. Parce que pour toute la vie, c'était un manque de sagesse. C'est aujourd'hui normalement ce que l'on propose aux jeunes : s'engager pour un an, deux ans où les choses sont plus faciles. C'est cela qu'il faut voir : que la joie ne soit pas entamée par plein de difficultés, du stress. D'autres questions ou remarques ?

*Participant/e : Ce que je fais quand c'est trop, je confie le problème : là il faut m'aider ! Je n'y arrive pas !*

Tu confies le problème. Tu as une adresse ? Tu confies le problème à la ronde ? C'est vous maintenant qui vous en occupez ? C'est bon, moi j'ai des vacances pour un jour ou deux ! C'est bien ! Tout à fait (Rires). Mais c'est un peu un autre sujet. Mais quand nous avons un problème, on peut carrément l'écrire sur un papier et le placer sur l'autel au pied du Bouddha, et dire : j'ai assez réfléchi là-dessus, maintenant je n'en peux plus ! je le laisse avec vous et je le reprends dans une semaine. Entre temps, occupez-vous de cela. Et cela change, ça aide énormément. Il y a une bénédiction qui entre du fait qu'on lâche et qu'on

laisse cette autre dimension s'en occuper. Une semaine après, ce n'est plus la même chose. C'est étonnant !

Parfois, j'ai des parents qui se font du souci pour leurs enfants qui semblent tourner mal etc. Je leur dis d'allumer une bougie pour leur enfant sur l'autel, ou de placer comme ça un petit caillou sur l'autel. Et ça change tout de pouvoir confier son enfant au refuge. Ça change énormément de choses.

*Participant/e : C'est comme un lâcher-prise !*

Absolument ! un lâcher-prise ! Et qu'est-ce que les enfants sont contents que les parents lâchent prise !

*Participant/e : je trouve que par rapport à cette notion d'engagement, justement, il y a un peu différents temps. Et que peut-être l'engagement de dire : « Ah ! eh bien je m'étais engagé à ne pas recommencer tel acte », ça peut être blessant quand on n'arrive pas à le tenir. Mais il y a cet engagement, en confiance en fait, à long terme, qui porte plus généralement. Et puis cette dimension-là, plus vaste, je trouve qu'elle est porteuse.*

Très bien. Ça c'est la sagesse avec l'engagement. Tu ne t'engages pas à tout de suite faire. À long terme j'aimerais développer cette capacité-là. Je m'engage à m'offrir des possibilités de développer cette capacité-là.

*C'est cet engagement du bénéfique justement. Cet engagement d'être bénéfique au monde. C'est l'engagement suprême.*

Oui, exact. Là où l'on a nui aux autres, ou commis des actes nuisibles ! Alors qu'en fait, l'engagement de base, c'est d'être bénéfique. Et les engagements vers le bénéfique, c'est beaucoup plus important que les engagements à ne pas nuire. Ne plus nuire, c'est la base pour pouvoir bénéficier. Donc déjà, on établit la bonne base.

Oui, ce que tu dis, c'est tout à fait vrai. Par exemple l'engagement, ce n'est pas oublier la bodhicitta. C'est toujours lui donner une chance de nous habiter, avec ce cœur d'amour, de compassion et de sagesse, de nous suivre partout. Moi j'adore prendre des engagements plutôt dans le sens du bénéfique au lieu de diaboliser.

Par exemple, j'ai pris l'exemple des médias. Mais il ne faut pas les diaboliser non plus. Il faut se laisser un temps pour regarder un match de foot ! Pour aller un peu partout s'informer et éprouver du plaisir à faire cela. Et ensuite, il faut savoir s'arrêter.

Avec beaucoup de choses, ce n'est pas une bonne idée de se dire : Jamais plus ! Bien sûr, avec quelques actes, il faut essayer de ne plus les reproduire. Mais la plupart des choses sont de moindre importance.

Nous avons passé une heure ensemble. Nous allons faire une bonne pause de vingt minutes, comme d'habitude, et je crois que nous n'allons pas sortir dehors, nous nous retrouverons ici, nous allons méditer un peu ensemble probablement.

Ah ! peut-être en revenant, je vous fais une méditation guidée de Vajrasattva. Avant même d'expliquer la pratique. Pour vous faire entrer tout de suite dans la pratique. C'est promis !

### **Pratique de Vajrasattva<sup>27</sup>**

Avant de commencer avec la pratique de Vajrasattva proprement dit, nous nous dirigeons d'abord vers le refuge, en développant la bodhicitta et en contemplant les quatre incommensurables. Nous allons donc faire cela avec les prières habituelles. Et pendant cette prise de refuge, nous pouvons déjà visualiser Vajrasattva au-dessus de nous en une forme blanche. C'est un Bouddha de lumière blanche qui rayonne

---

<sup>27</sup> Audio 5-3 00 :38 :06

avec toutes les différentes couleurs de l'arc-en-ciel. Il nous regarde. Et nous prenons directement refuge dans l'ouverture du cœur, dans ce rayonnement de la compassion et la sagesse.

Dans sa main droite, il tient un Vajra directement devant le cœur et la main gauche est très détendue sur la hanche avec une cloche. Le Vajra est symbole de la compassion et de l'activité éveillée, et la cloche est un symbole de la sagesse et du Dharma, le Dharma qui résonne partout dans le monde.

Et ceux qui connaissent les prières, vous me suivez. Les autres, vous vous dirigez plutôt avec plein de dévotion vers la dimension toute pure, la dimension éveillée du cœur-esprit de tous les êtres. Autour de nous sont tous des êtres qui se dirigent vers cette même dimension.

- Prière du refuge, trois fois

- Les 4 incommensurables :

*Puissent tous les êtres trouver le bonheur et les causes du bonheur.*

*Puissions-nous être libres de souffrance et des causes de la souffrance.*

*Puissions-nous ne jamais quitter la félicité véritable dépourvue de toute souffrance.*

*Puissions-nous demeurer dans la grande équanimité dépourvue de partialité, d'attachement et d'aversion.*

Le Bouddha au-dessus de nous descend pour se placer sur notre tête, au sommet de notre tête, sur un lotus blanc, avec un disque lunaire sur lequel est assis Vajrasattva. Et Vajrasattva est en posture de Bodhisattva, avec la jambe gauche légèrement devant. Il tient le Vajra dans la main droite, la cloche dans la main gauche, dans son giron. Et dans sa poitrine, dans le chakra du cœur, il y a une sphère lumineuse qui représente la dimension éveillée dans laquelle se trouve la syllabe de l'activité de Vajrasattva, un Hung blanc.

Vous pouvez imaginer qu'il est écrit un Hung qui émane aussi de son centre, entouré par le mantra de six syllabes et le mantra de cent syllabes de Vajrasattva. Mais vous n'avez pas besoin de le visualiser maintenant, c'est comme deux rosaires de perles autour de cette syllabe centrale.

Et maintenant, avec toute notre dévotion, nous joignons les mains et nous disons à Vajrasattva : « Aidez-moi à m'ouvrir, aidez-moi à entrer à nouveau dans la pureté de mon cœur-esprit. Aidez-moi à entrer complètement dans la nature de Bouddha et à être aussi pur que vous. À vraiment pouvoir suivre les pas du grand Bodhisattva, du Bouddha. À pouvoir vraiment être au plus grand service des êtres, vivre les qualités éveillées dans les différentes situations qui se présentent dans l'univers.

Guidez-moi dans cette pratique de purification de mon corps, de ma parole, de mon esprit, que j'ai utilisé trop souvent juste pour mon propre bien et même parfois en me nuisant à moi-même. Et en plus, trop souvent en nuisant aussi aux autres. Donnez, accordez votre bénédiction afin de purifier tout mon être. Je suis vraiment, dans la profondeur de ma conscience, de mon être, désolé pour ce manque de conscience, pour cette incapacité à rester ouvert en face de difficultés.

Je vous demande aussi de combler mon esprit avec des bénédictions pour que je puisse toucher à la source. La source de toutes ces qualités éveillées, là où tous mes souhaits sont exaucés. Montrez-moi la nature de l'esprit. Montrez-moi comment vivre cette union de l'amour et de la sagesse. Montrez-moi comment faire, comment être, pour vivre dans la pureté de mon cœur-esprit ».

Et ces souhaits sont énoncés par le mantra de Vajrasattva, que l'on ne va pas faire maintenant parce que vous ne le connaissez pas encore. Et pendant que ces souhaits sont fortement présents dans notre esprit, Vajrasattva au-dessus de notre tête répond, son cœur répond. Il y a résonance et depuis la syllabe HUNG. De son cœur commence à jaillir un nectar blanc qui se dissout dans tout son corps et qui sort par le gros orteil au-dessus de ma tête et s'écoule comme un flot de nectar, comme si on avait enlevé un bouchon et ce nectar blanc descend dans ma tête, descend dans la gorge, descend dans la poitrine descend dans les deux bras, dans le ventre, dans les hanches, dans le bassin et descend dans mes jambes pour sortir en bas par les plantes des pieds, et en sortant partout par les pores de la peau.

À l'intérieur, je répète ces prières : « Pardonnez-moi, au nom de tous les êtres pour le manque de conscience. J'ai agi par inadvertance. Je n'étais pas présent au véritable besoin de la situation, de moi-même et des autres ».

Et donc le nectar s'écoule et quand je me rappelle des situations où je n'étais pas bien, où j'ai agi, parlé ou pensé par la saisie égoïste, exactement là, quand je me rappelle de telles situations, c'est là où le nectar de l'amour, le nectar de Bodhicitta, me touche et va à l'endroit de ces souvenirs. Il va dans chaque cellule de mon corps, pénètre les endroits qui ont réagi à l'époque quand j'avais peur, quand j'étais dans la colère, quand j'ai tué, quand j'ai menti, quand j'avais des pensées de haine, des pensées de grands désirs ; tous ces endroits du corps qui ont réagi avec et toutes ces dimensions mentales dans lesquelles cela se jouait, sont pénétrées complètement par le flot de nectar qui s'écoule, qui s'écoule, qui s'écoule tout le temps.

Et qui prend avec lui comme une rivière qui emporte des souillures, cette rivière de Bodhicitta, ce flot de Bodhicitta emporte toute cette négativité toute cette importance de soi où nous nous sentons plus important que les autres, tout ce manque de sagesse, cette ignorance, emporte l'avidité, emporte la jalousie, emporte la fermeture du cœur. Et peut-être vous ressentez des blocages quelque part dans le corps. Pas seulement autour du cœur, mais peut-être dans la nuque, dans les épaules, dans les bras. Ça peut être partout. Et ce flot de nectar entre exactement dans ces endroits. Touche ces endroits doucement en tout amour et compassion, comme si les rayons du soleil faisaient fondre la neige, la rendant cristalline ; tout se fond à l'intérieur de nous.

Et on peut réciter le court mantra de Vajrasattva, qui est tout simplement :

OM VAJRASATTVA HUNG...

Vous vous rappelez HUNG ? C'est dans le cœur de Vajrasattva, et c'est son nom précédé et suivi par ces syllabes : OM qui représente la sagesse de tous les Bouddhas, HUNG qui est l'activité compatissante.

Donc, à petite voix ou silencieusement, on peut réciter ou penser ce mantra :

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG.

Et le nectar continue tout le temps :

OM VAJRASATTVA HUNG...

Et vous avez peut-être des souvenirs des actes que vous regrettez, des attitudes que vous regrettez. C'est exactement là-dedans que le nectar est invité.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

C'est comme si le cœur de Vajrasattva nous disait tout le temps : « Ne te fais pas de soucis ! ». Ta nature profonde n'était jamais souillée. C'est juste en surface. Offres-toi en confiance et tu retrouveras toute la pureté de ton cœur.

OM VAJRASATTVA HUNG...

Et tout ce que ce flot de nectar emporte : on peut s'imaginer que le nectar est plein d'émotions à emporter, plein de souillures et tout cela tombe dans le sol en dessous de nous, qui représente la nature de l'esprit dans laquelle tout cela se dissout dans sa propre nature, la grande vacuité, dans sa nature insubstantielle.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Vajrasattva au-dessus de nous est complètement éblouissant, complètement pur, plein d'amour, plein de compassion pour tous les êtres. Et comme ici dans la salle tout le monde pratique aussi, autour de nous tous les êtres reçoivent cette même bénédiction.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

C'est comme si on transpirait la bodhicitta qui expulse tout ce qui n'est pas pur, tout ce qui est de la saisie, de l'aversion, etc.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Par le sommet de la tête, le nectar entre, un nectar de lumière, et fait sortir par tous les orifices, tous les pores de la peau, ce qui n'a pas lieu d'y être.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Et on se rappelle les différentes tendances habituelles qui nous ont créé des problèmes et qui ont créé des problèmes à d'autres. Et on amène cet amour, cette conscience éveillée, exactement à cet endroit-là.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Et n'oublions pas notre orgueil qui depuis si longtemps nous a habité.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Quand on parle de l'orgueil, il faut aussi parler du manque de confiance en soi. En laissant le nectar entrer partout où il y avait un manque de confiance en nous-mêmes.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Laissons entrer le nectar de l'esprit éveillé dans toutes les situations où nous nous sommes comportés comme des ennemis vis-à-vis des autres ou où nous avons projeté sur les autres qu'ils étaient des ennemis.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Et c'est chaque fois comme si nous demandions pardon et que le pardon était tout de suite présent. Le nectar s'écoule tout de suite et nous offre du soulagement et offre du soulagement à tous les êtres.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Le nectar soigne les blessures. Il soigne les blessures dans notre cœur-esprit, dans notre corps.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Et faisons de sorte, maintenant, pour arriver à la phase finale de cette pratique avec quelques réitations, que nous envoyons tant de nectar, nous recevons tant de nectar en nous, que nous sommes pour le moment complètement purifiés. Nous devenons tout blancs à l'intérieur.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Jusqu'aux doigts de la main, jusqu'aux orteils des pieds, toutes les parties de notre corps, tous les aspects de notre conscience.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Et quand tout est purifié, les pores de la peau, les orifices se ferment et le nectar commence à s'accumuler en nous. Nous sommes complètement remplis jusqu'à ce que le nectar déborde en eau par le sommet de la tête, par l'ouverture de Brahma.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Il déborde et touche le pied de Vajrasattva au-dessus de nous et se coule à l'extérieur de notre corps comme si on était dans une douche baignée de l'intérieur et de l'extérieur.

OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG, OM VAJRASATTVA HUNG...

Nous sommes complètement nourris, complètement comblés, en toute sécurité. Et Vajrasattva sourit et dit : « Ma fille, mon fils, tu es alors pur, exactement comme tous les Bouddhas ». Et avec ces phrases il se dissout en lumière, et cette lumière se dissout en nous et tous les êtres, et nous, restons quelque temps juste dans cette pureté complète.

Et nous faisons la dédicace de cette pratique pour le bien de tous les êtres, qu'ils soient tous libérés de l'ignorance et de l'emprise des affections émotionnelles. Qu'ils touchent tous à leur pureté innée et qu'ils développent la confiance dans la nature profonde. Que tous les êtres soient heureux, que nous tous soyons libres des souffrances, que nous demeurions pour toujours dans la grande félicité, que nous ressentions cette équanimité profonde de la sagesse qui connaît la nature véritable des phénomènes.

### **Pratique de Vajrasattva, suite<sup>28</sup>**

Je vous lis le texte de la transmission, ici, page 6. Deuxième point des quatre préliminaires du Mahāmudrā.

Au-dessus de votre tête se trouve le maître Vajrasattva, de couleur blanche, qui tient contre son cœur un Vajra dans la main droite et une cloche dans la main gauche qu'il appuie sur sa hanche. Il est orné des marques majeures et mineures d'un Bouddha. En méditant ainsi, récitez ou dites : « Maître Vajrasattva, je vous prie de purifier toutes mes fautes et mes obscurcissements ». Ensuite, vous effectuez la confession autant que nécessaire.

Depuis le gros orteil de Vajrasattva, un nectar blanc s'écoule qui entre par le sommet de votre tête et emplit le corps tout entier. Toutes vos fautes et vos obscurcissements sont expulsés, votre corps n'est plus qu'une enveloppe vide qui s'emplit complètement de nectar. Le maître s'en réjouit et fond en lumière.

Imaginez que vos corps, paroles, esprits et les corps, paroles et esprits éveillés de Vajrasattva se mêlent indissolublement. Telle est la méditation et la récitation du mantra de Vajrasattva qui purifie les fautes et les obscurcissements.

C'est donc extrêmement bref ici. Il y a des explications bien plus longues. Mais le Karmapa savait que cela existait déjà. On avait déjà accès à cela. Et dans son autre livre, L'Océan du Sens Ultime, il explique lui-même comment faire. Il explique les quatre forces et tout cela. Donc ici, c'était juste l'essentiel. Et quand nous avons appris cette pratique, Guendune Rinpoché nous a encouragés à passer par toutes les étapes de notre vie en regardant chaque émotion perturbatrice.

Par exemple, s'il y a la colère, de voir : « Ah oui, aujourd'hui où est-ce que je me suis énervé ? Hier où est-ce que je suis entré dans la colère et j'ai peut-être dit des mots blessants, j'avais des pensées de dénigrement, etc. » Et de cette manière, on retourne à ces dernières semaines, ce mois, l'année passée, et on retourne jusqu'à ce qu'on n'ait plus de souvenirs. Donc jusqu'à l'âge de 3 ans, 2 ans, je ne sais pas jusqu'où vous pouvez aller. Tant qu'on peut se rappeler.

Et on remonte en fait. Et on fait un deuxième tour pour revenir jusqu'au moment présent. Donc ça c'est un grand nettoyage de toutes les situations avec cette aversion, colère, haine. Et cela peut prendre du temps. Et ensuite on fait la même chose avec l'orgueil. Aujourd'hui, est-ce que j'en ai déjà eu ? Oh oui, on se rappelle, et on commence à devenir plus subtil. Et hier ? Quand est-ce que j'avais une pensée de cette manière ? Et tout le temps, on laisse le nectar entrer dans ces situations et partout. On se rappelle. Rappeler c'est très important parce que ça mène à la conscience, là où cette conscience éveillée, pleine d'amour, de compassion, de sagesse devrait entrer. Et chaque situation dont on se rappelle représente des centaines d'autres identiques dont on ne se rappelle plus. Je me rappelle tout simplement à quel point j'étais orgueilleux – dans l'orgueil – quand on m'a demandé, au jardin d'enfants, à l'âge de 5 ans de jouer le prince. C'était génial. Mais déjà à l'époque, ça aurait pu être plus simple.

---

<sup>28</sup> Audio 5-4 00 :51 :48

Vous voyez, chaque situation, c'est comme le sommet du fameux iceberg où on sait qu'une situation dont on se souvient représente tant d'autres dont on ne se souvient plus. Et ceci avec une conscience, même que très probablement c'était déjà le cas dans des vies antérieures et très probablement cette vie-là est meilleure que les autres. Parce qu'on est très chanceux d'avoir une vie fortunée comme celle de maintenant.

Quand on se rappelle un petit peu les situations où l'on a profité de l'abus de pouvoir parce qu'on était plus fort que d'autres, les situations où on s'est pris les possessions des autres, où l'on s'est approprié des choses et même des personnes, leur femme, leur homme, etc., leurs enfants ; où l'on a tué comme des soldats, où on a été... Toutes ces choses-là. Tout ce qui vient dans notre conscience, peu importe si c'est vraiment notre vie ou la vie d'un autre. Nous nous ouvrons comme si c'était nous-mêmes. Peu importe finalement. Tout cela est offert, tout cela est purifié pour toujours à la fin de chaque session il faut avoir une bonne période où nous restons dans la pureté totale.

Le but c'est de ne plus avoir aucun regret. Aucun sentiment de culpabilité. Il faut sortir de toutes cette culpabilité, parce que tout cela, ça freine le Mahāmoudrā. On ne peut pas être complètement ouvert avec des sentiments de culpabilité. Il faut être dans la confiance totale de notre nature de base.

Oui, tu avais une question ?

*Intervenant/e : C'est juste parce que ce sont des mots, parfois ils résonnent... Ici, c'est l'orgueil, c'est la solidification n'est-ce pas ? C'est l'identification ?*

Oui, l'identification, c'est ça. Oui, tu sais, il y a dans le livre sur EPT, je vous ai mis les sept formes d'orgueil, pour être plus précis, pour savoir de quoi on parle. Sur chacune de ces états mentaux qui ferment le cœur, on peut beaucoup, beaucoup dire. Donc j'ai énuméré les plus importants. Tu peux regarder de toute façon ; tout ce qui fait quelque chose à notre cœur. Il s'agit de cela. Tout ce qui induit un manque de confiance en nous. Tout ce qui ferme aussi notre regard vis-à-vis des autres, où nous ne voyons que la négativité chez les autres ; nous voyons la nature de Bouddha, toutes ses projections, toutes ses connotations.

Donc c'est un grand travail. Si nous prenons du temps pour ça, on peut passer du temps. Et c'est un travail extrêmement gratifiant. Parce qu'à la fin de chaque passage, on est toujours dans la pureté. Et ça c'est le but principal de cette pratique. Pas du tout de nous faire du mal avec tous ces souvenirs qui montent à la surface, mais c'est un nettoyage de l'inconscient pour que cela devienne conscient et que ça se libère.

Et cela se libère parce que ça n'a pas de substance. Tout cela est appelé des voiles transitoires. Ce sont les vagues en surface. Pas de substance. Nous repartons avec une fraîcheur. Et ça ouvre énormément notre compassion envers les autres aussi parce que nous voyons à quel point c'est pareil pour eux et qu'il y a un chemin pour s'en libérer.

Et parfois, il faut dire, ce qui remonte à la surface a besoin aussi d'être évoqué, d'être échangé avec les autres. Il y a peut-être un besoin d'un échange. Mais n'allez pas courir pour demander pardon à tout le monde autour. Vous n'en finissez pas et les autres sont embêtés. Comment ? Est-ce que tu demandes pardon ? J'ai complètement oublié de quoi il s'agit ! Non ! Faites vos pardons intérieurement et si la situation extérieure le nécessite, alors là, vous offrez vos excuses et vous demandez pardon à l'extérieur.

Juste un instant, j'ai toujours dû freiner mes retraits à écrire les lettres à leur famille, à leur père, à leur mère pour s'excuser. J'ai leur ai dit d'arrêter. Eux ne se rappellent plus des situations. Ce n'est pas comme ça, il ne faut pas. Faites votre travail et si jamais dans les discussions vous ressentez un besoin de dire quelque chose, alors faites-le en présence. N'envoyez pas des lettres se balader dans l'univers, des lettres qui arrive à n'importe quel moment dans la vie de l'autre : « Comment ? Est-ce qu'elle ne peut pas être plus simple ? C'est du passé ! ». C'est souvent la réaction, n'est-ce pas ?

*Intervenant/e : Ça confirme ce que tu dis. Je me souviens d'une situation où j'ai giflé une femme en public, et des années plus tard, à Montchardon, il y avait le Karmapa, elle a pris la parole devant le*

*public, et je me suis dit, tiens, regarde. Je suis allé la voir après, et je lui ai demandé pardon de ce que j'avais fait. Elle m'a dit : « Mais je ne me souviens pas ! »*

Oui, elle n'avait peut-être pas pu te regarder parce qu'elle avait les yeux pleins de larmes. C'est comme ça ! Allez doucement, effectuez le travail intérieur, c'est cela le message. Faites le travail, et si besoin, faites-le à l'extérieur. Mais ça c'est un travail personnel et la différence avec des sessions de thérapie ou avec un Cercle de pardon, ici la méthode est faite pour pouvoir faire ce travail tout seul. Nous manquons des autres.

Lorsqu'on est en groupe de retraite par exemple, on peut parler des choses les plus importantes et on en a aussi besoin quand on est en couple on peut en parler mais on ne va pas en faire trop ; parce que la montagne des situations dont on se souvient dès qu'on met un peu le nez dedans, elle est grande.

Et j'espère que vous pouvez le faire dans la joie, parce que c'est une grande joie de se rappeler de tout cela. Et c'est une cure. On est en chemin de guérison.

*Intervenant/e : Excuses-moi, mais tu n'as pas utilisé vraiment la notion de pardon dans tout ce qui vient d'être dit ?*

Mais bien sûr. Et c'est les trois phrases que nous avons faites à la fin, sans plus ; c'est exactement ce travail. Tu vois, dans le cercle de Pardon, nous avons été ensemble, nous avons dit des phrases très importantes où nous demandions pardon à l'univers, pardon à sa propre nature pure. C'est ce travail. Mais c'est avec les quatre forces. C'était trop pour la méditation guidée. Chaque fois que tu prends la décision de faire de tout ton cœur, ne plus cultiver ça, tu appliques cet engagement. Tu entres dedans, tu vois par exemple, tu t'imagines une situation classique où on a peut-être giflé quelqu'un en public. Tu entres dedans, tu entres dans une situation et tu t'imagines comment ça aurait été si j'avais eu un peu la connexion avec la bodhicitta, un peu la connexion avec le refuge.

Et tu t'imagines que la situation aurait tourné complètement différemment. Donc tu fais un travail bien plus conséquent que juste la demande de pardon. C'est la première étape. Avec la deuxième peut-être.

*Intervenant/e : ce travail, ça peut nous amener à changer certaines façons de vivre. On peut changer le travail, on peut changer plein de choses.*

Oui, tout à fait. À quoi est-ce que tu penses ?

*Aux conditions de vie. Quelquefois il y a des façons... je ne sais pas comment dire ; on peut se trouver toujours à l'étroit, toujours en révolte.*

Oui, cela, ça peut changer. Concrètement, je me rappelle, par exemple, quelqu'un qui vendait des assurances. Et cela fonctionnait un peu sur la triche. Tu vois, de prétendre aux gens que c'était la meilleure assurance qu'ils pouvaient avoir. Mais il savait bien que les conditions, en petites lettres, n'étaient pas aussi bonnes que ça. Donc la personne en faisant cette pratique s'est décidée, à partir de maintenant : je me mets au travail en libéral, et je cherche les meilleurs contrats disponibles et ce sont ces contrats-là que je vends à partir de maintenant. Tu vois, changement dans la profession, grâce à cette prise de conscience : je suis en train de tromper les gens, je suis en train de ne pas bien utiliser leur confiance, c'est pour leur désavantage, j'ai créé beaucoup de mal et je vais faire du bien maintenant. Donc je vais vendre les meilleures assurances du monde que je trouve. Pareil.

*Intervenant/e : elle est où ? (Rires)*

Elle est à la retraite maintenant. C'était en France.

*Intervenant/e : C'est bien que tu clarifies. Ça m'a beaucoup parlé cette notion de ne pas penser qu'à soi, mais aussi d'inclure les autres.*

Tu sais, pour clarifier cela, ce qui vient à notre conscience, ce qui monte comme image, il est fort possible que nous n'ayons peut-être pas vécu de cette manière. Par exemple, il y a des images de la télé, de la guerre en Afghanistan, à Gaza, des images comme ça qui viennent à la conscience et on ne se



sépare pas des autres. On purifie en même temps les actes du Hamas, les douleurs de ceux qui sont tués, qui perdent leurs enfants, qui perdent leurs proches, des soldats israéliens, des pilotes des avions, ceux qui envoient les drones, tu vois, tout cela, tout ce qui monte à la conscience, on ne fait pas tant de différence entre moi et les autres, de toute façon c'est dans mon esprit. Il y a quelque chose qui ferme mon cœur à ce moment. Et de m'ouvrir et de dire, ok, chacun dans cette situation a besoin de recevoir les bénédictions, a besoin de s'ouvrir ; et moi je fais comme si j'étais tout seul. Donc on peut, de cette manière, être avec le bourreau et avec la victime. Mais nous n'allons pas faire exprès, nous restons tout de même avec ce que nous pensons être notre propre courant de conscience.

Mais si ça arrive, et même si on n'est pas sûr d'avoir fait ou vécu une chose, on n'a pas besoin de savoir parce que ce sont des images mentales qui montent et on ne peut pas toujours les purifier. Je ne sais pas combien d'animaux, d'insectes j'ai tués dans mon enfance, mais je me souviens de quelques situations. C'est bon pour le reste.

*Intervenant/e : Là c'était un processus, on pourrait dire, long. Est-ce cet acte de purification, c'est quelque chose, lorsqu'on entraîne – je te pose la question – que l'on pourrait faire dans la situation du quotidien ?*

Oui, seulement après avoir appris sur le coussin. Peut-être que cela vous a paru long, pour moi c'était bref. Un processus comme cela est normalement plus long avec le mantra de 100 syllabes. Normalement c'est une heure de pratique pour une session. Mais quand tu es rodé dans cette pratique, ça va venir automatiquement dans les situations du quotidien. Très probablement, dans des situations où tu es en face de quelqu'un, tu ne vas pas appliquer ce processus de purification, mais juste tout de suite te remettre droit. Et après le soir, quand tu rentres chez toi, tu peux voir : Ah, là, j'étais un peu à côté, là j'étais un peu dans mes tendances et c'est à ce moment-là que tout se purifie en fait, chaque soir pour pouvoir s'endormir à nouveau dans cette pureté de conscience.

*Intervenant/e : Je pratique le matin en me réveillant, mais le soir je fais la pratique de Tchenrézi. Donc ce que je fais le matin, c'est pareil, cela revient à voir à ce qui s'est passé la veille ou l'avant-veille, ou il y a une semaine. Ça va ? C'est bon ?*

Bien sûr c'est bon. Vous pouvez me rappeler que l'année prochaine peut-être je vous donne le mantra de 100 syllabes, je l'explique. Ça fera un peu beaucoup je crois. Et il vous faudra une initiation pour pratiquer ce préliminaire, une initiation de Vajrasattva. Jusqu'à là on peut aller avec juste mon explication mais il faudra recevoir une transmission par un maître qui offre l'initiation pour cette pratique.

Ce n'est pas nécessaire. Jusque-là, ce que je vous ai expliqué, vous pouvez le faire. Mais si c'est de manière quotidienne, plus intensive, peut-être avec des retraites de Vajrasattva, là il faut plus de transmission. Je vous expliquerai aussi plus le sens de la pratique, des détails encore.

*Intervenant/e : Quand je l'ai fait, je ne l'ai pas fait avec Vajrasattva, mais avec Tchenrézi. Quand je me sentais imprégnée de la lumière, c'est comme si ça me nettoyait. J'ai repensé à des situations. Donc dans cet état-là, et je me sentais beaucoup moins en paix, plus avec les réactivités que les personnes suscitent chez moi parfois. Et ce qui est venu, qui a été aussi vraiment aidant, c'est que les autres sont arrivés aussi avec cette lumière. Ils étaient eux-mêmes en Tchenrézi, lumineux et ça les lavait aussi de ce qu'ils pouvaient faire, qui déclenchait en moi des difficultés.*

Oui, bien sûr.

*Parce que la difficulté, c'est quand même d'être avec des personnes par exemple des personnes toxiques, qui vont déclencher, qui vont réveiller régulièrement je ne sais pas, la négativité, la réactivité. Et là, du coup, c'est très dur. Oui, c'est pratique de rester dans la situation. Et là, le fait qu'ils soient lumineux, ce qu'ils essaient de faire, c'est de laver aussi leur négativité. Et c'est comme si cette négativité, elle était en dehors d'eux. Oui, comme avec le processus que j'ai fait avec moi-même. Donc ils me lavaient, c'est comme si ça les lavait et c'est comme si leur négativité ne venait plus me toucher. Je ne sais pas comment dire. C'était très aidant.*

C'est très aidant.

*Comme si ça sortait d'eux et que... Et du coup, je pouvais les voir sans cette négativité.*

Je souligne quelques points que tu viens d'énoncer. Je souligne cela pour les autres aussi. Déjà, vous pouvez faire cette pratique par exemple avec Tchenrézi au-dessus de la tête ou avec Tara. Tout ce que j'ai expliqué là-maintenant, vous pouvez toujours faire une visualisation du nectar qui s'écoule. Normalement ça se fait avec votre Vajrasattva, mais cette même pratique existe aussi pour Tchenrézi. Là, j'en suis sûr. Et ça existe aussi pour Tara.

Et donc déjà cette adaptation qui a été faite, c'est bon. Et vous pratiquez bien dans la bonne direction quand vous sentez qu'il y a une paix qui s'installe. S'il n'y a pas de paix, probablement vous pratiquez avec un sentiment de culpabilité. Cela, il ne faut pas. Juste remarquer ce qui a eu lieu, sans cultiver un sentiment de culpabilité, mais une gratitude de pouvoir voir et avoir la solution.

Et maintenant ce que tu as fait en détail, de façon très détaillée, tu as amené cette pratique pour d'autres personnes qui sont peut-être toxiques dans le quotidien. Dans la pratique classique, on place un Vajrasattva au sommet de la tête de chaque personne. Donc on pense, tous les êtres ont leur propre Vajrasattva au-dessus de la tête.

Et ce que tu as bien décrit, cette purification se fait de manière à faire la différence entre ce qui est la véritable nature de nous-mêmes et des autres, et ce qui est extérieur. Donc leurs comportements difficiles, leurs attitudes, leurs tendances émotionnelles, tout cela, ça c'est extérieur. Comme tu le décrivais très bien, tu commences à avoir un regard pour la nature profonde, comme si tu pouvais voir à travers leur comportement inacceptable. Et c'est cela qui fait que, par exemple si nous avons eu une enfance difficile, avec des parents difficiles, nous pouvons voir leur véritable nature malgré les difficultés. Pareil pour tout. Si vous avez vécu un divorce et que vous avez eu le sentiment que l'autre est devenu un ennemi, vous voyez quand même, vous voyez ce qu'il y a en-dessous. Et c'est là que la personne sera complètement elle-même.

Et faire cela dans notre pratique, c'est élargir notre pratique pour inclure nos proches, en fait tous ceux que nous rencontrons. Et ça nous ouvre ce regard du cœur, mais ce qui ne va pas impliquer que la prochaine fois que ces personnes entreront dans notre proximité, elles se comporteront de manière différente. Mais nous aurons une réaction légèrement différente, peut-être que nous n'allons plus tant aggraver la situation par nos réactions habituelles. On va peut-être avoir un peu plus de détente et choisir un comportement de parole qui s'adresse plutôt à cette bonté derrière, à cette nature profonde.

On devient assez habile en trouvant la façon d'être qui stimule plutôt le côté des qualités profondes dans l'autre. Ce n'est pas toujours possible, mais c'est le chemin.

*Participant/e : Parfois, j'arrive à avoir des pensées assez féroces par rapport à des personnalités politiques dans le monde. La colère et beaucoup, beaucoup de tristesse aussi. Et parfois, j'ai des pensées vraiment féroces, si je peux dire, d'avoir envie que ces personnes disparaissent, ne puissent plus nuire à ce point. Voilà, peut-être que cette pratique, ça peut permettre aussi d'avoir une vision plus atténuée.*

Oui tout à fait, toutes ces pratiques du Dharma vont ouvrir notre regard pour voir qu'un tel, une telle, des personnes dont on entend beaucoup parler dans les infos, qu'il y a aussi un autre côté dans ces personnes ; une nature plus profonde ; ça ouvre le regard, il ne faut pas penser que c'est pour ça qu'elles changent.

*Parce que là j'ai un peu d'émotion, je ressens une grande tristesse pour tout le monde. J'ai envie d'aller dans le sens de soutenir le vivant, de préserver la vie et parfois ça me met dans des états de très grande tristesse.*

Oui, je comprends. Ne te laisse pas décourager. Continue sur ton chemin avec les personnes que tu rencontres et qui sont ouvertes. Et ne tombe pas dans une tristesse inutile sur la nature du Samsara. Tu sais, c'était toujours comme ça. Du temps du Bouddha, dans ce temps doré du Bouddha, dans les écrits, on sait qu'il y a eu cinq grandes guerres. Et pendant soixante ans de sa vie, son propre peuple, les Śākya,

était anéanti. Il n'y avait plus rien. Donc il a évité deux guerres entre des grands maharajas. Il a pu éviter deux grandes guerres en se mettant entre eux. Il n'a même pas pu éviter l'invasion de son propre chez soi, où il y a eu à peu près 70 000 personnes qui ont été tuées. Juste pour dire que la nature du Samsara, on ne peut pas l'arranger, on ne peut pas vraiment améliorer cela.

Il faut trouver la paix en nous, il faut la faire rayonner et nous touchons ceux qui sont ouverts. N'essayez pas de nettoyer le Samsara, c'est dans le sens de ce monde qui est complètement bâti. Il est bâti sur la saisie égoïste. Ce n'est pas un petit problème à ranger mais c'est tout à l'envers. Toute notre éducation est à l'envers. Toute notre économie est à l'envers. C'est impensable que ça change. Parce que cela, c'est comme un...Ce sont des faits de vie. Tu sais, on a essayé avec le socialisme, le communisme, avec les démocraties. On trouve parfois des solutions qui marchent pour quelques décennies. Et après, il y a à nouveau des difficultés. On fait de son mieux pour maintenir la paix et des conditions pour que l'on puisse développer les qualités intérieures.

*Participant/e : Est-ce qu'il y a l'espoir qu'il y ait un changement de conscience une fois ou ce sera toujours comme cela ?*

On en parle toujours de ce grand changement de conscience qui aura lieu un jour, mais c'est pour donner de l'espoir. Ce n'est pas fondé. Vous savez exactement comment ça marche. Il faut avoir une très grande maladie dans sa vie personnelle pour changer nos habitudes. Et donc la très grande maladie de la deuxième guerre mondiale, après la première guerre mondiale, a pu changer un peu les choses pour 80 ans. Et maintenant ça passe à l'oubli.

En Allemagne, ils font sans cesse des rappels, de comment c'était difficile, mais personne ne regarde plus. Il y a des générations qui ont vécu cela, et avec leurs enfants, la mémoire se perd et les mêmes erreurs sont faites à nouveau. Donc quand je regarde comment chez je retombe dans mes tendances habituelles, quand j'oublie et quand je regarde autour, oui, il y aura des prises de conscience à la hauteur des crises qu'on rencontre. Donc à très grande crise, grande prise de conscience, puis il y a l'oubli.

Je ne peux pas vous dire qu'on va vers un âge de super-conscience. Je n'y crois pas, je veux tout faire pour, je ne m'arrête pas, mais mon travail, mon dévouement n'est pas basé dans le futur, dans un succès futur, mais dans le maintenant. Ça me plaît d'être avec vous. Ça me donne de la joie d'être ensemble. C'est pour le maintenant. C'est parce que c'est la chose pour maintenant.

Et je ne regretterais jamais d'avoir offert le dharma tout ce temps-là, toute une vie partagée, pratiquée, parce que c'est toujours pour le maintenant. Ce n'est pas basé sur l'espoir d'un temps meilleur. Donc merci de poser cette question parce que beaucoup pensent qu'il y aura un grand réveil des consciences et tout cela, mais...

*Participant/e : Eckhart Tölle par exemple.*

Oui, mais il n'est pas une référence. Il ne dit même pas qu'il a pratiqué 20 ans avec des enseignants bouddhistes en pleine retraite. Il parle comme si son éveil était tombé du ciel. Je connais ces enseignants avec lesquels il a fait ses retraites. Ce n'est pas une référence. Il faudrait dire d'où il a toute sa sagesse. Elle n'est pas tombée du ciel. 20 ans d'études et de méditation avec des retraites en Angleterre.

Quand on regarde les maîtres qui parlent avec une véritable sagesse, ils ne disent pas attendez, le futur va être meilleur. Ils disent vivez pour maintenant, et c'est maintenant, et préparez-vous à toutes les crises possibles : la maladie, la guerre, la mort, et tout le reste, la séparation, et vivez pleinement. Et ça vaut le coup. C'est trop beau. C'est trop beau ce qu'on vit ensemble.

Donc, pas pour le futur, mais je vous dis, j'ai quand même un plan secret. Ce plan secret, c'est que j'aimerais faire partie de tous ces gens qui offrent le dharma, qui inspirent des personnes à pratiquer le dharma, pour que pendant la grande crise et après la grande crise, il y ait encore des pratiquants du dharma qui puissent passer ce merveilleux enseignement et cette pratique aux générations futures. Donc peu importe ce qui arrive, il faut traverser tout ce qui peut nous arriver. La crise climatique ou la troisième guerre mondiale qui sait ? Il faut avoir une pratique qui est à la hauteur de ce qui nous attend.

*Participant/e : C'est dans le présent qu'on prépare le futur.*

Toujours. C'est dans le présent, oui, qu'on prépare le futur et c'est là maintenant qu'il y a déjà des graines de ce qu'on peut offrir à ceux que l'on rencontre dans le futur. Donc je pense qu'avec le peu que je connais, ce sont les pratiques du dharma décentralisées, c'est-à-dire dans plein de petits endroits différents, plein de petites Saṅghas. Cela a beaucoup plus de chances de passer ; Et dans les crises, de ne pas être détruit. Les grandes universités, les grands endroits, les grandes Saṅghas avec des grands temples... Plutôt des petits réseaux, des gens qui se connaissent, qui s'entretiennent, qui s'entraident. Je suis plutôt pour cette approche-là.

*Tu sais maintenir la petite flamme allumée.*

Et là, juste après ce stage-là, vous savez déjà dimanche, – on finit ici vendredi – je prends un vol le matin pour Israël, je vais passer 7 jours avec les Palestiniens, puis je vais passer avec les Israéliens d'origine juive, et ça va être le même dharma partagé avec eux, suivant leurs besoins, bien sûr. Mais là, j'entre en plein monde, dans des situations de guerre, etc., de traumatismes générationnels, et ça continue encore dans des situations affreuses. Je rencontre bien sûr, comme la dernière fois, des parents qui ont perdu leurs enfants dans la guerre, etc. Qui ont perdu leur conjoint, qui ont perdu leur maison qui a été détruite, etc. On va être en plein dedans. Et c'est le même dharma. Et ça fonctionne bien. Ça fonctionne bien pour eux. J'y trouve un grand encouragement. On va continuer toute l'année, avec les Palestiniens une fois par mois, et avec les Israéliens, on a récemment fait un cycle de 7 soirées seulement. Et là j'enseigne à des enseignants du dharma en Israël. C'est un groupe de 25 personnes qui enseignent déjà, et donc on partage cela maintenant d'une manière assez régulière.

Il y en a un qui a participé à côté d'un char dans le plateau de Golan. Il avait participé à la méditation tout en étant juste à côté des explosions. Il y a une autre avec laquelle je vais enseigner qui est près de Gaza. Elle entend tout le temps des explosions. Elle entend tout le temps des avions et des hélicoptères surtout, qui prennent les soldats blessés. Mais ils ne s'occupent pas des Palestiniens, ils récupèrent seulement des Israéliens. Donc tout cela, ça fait partie de nos échanges et je pourrais continuer pendant des heures.

C'est maintenant. C'est pour le maintenant.

*Participant/e : Merci d'y être.*

Oui, c'est eux qui m'ont demandé, donc j'y vais. Mais c'est beaucoup exagéré ici ; bien sûr, Gaza c'est terrible, mais le reste d'Israël est assez tranquille quand même. Ce n'est pas la guerre. Il y a quelques attaques maintenant sur les avions, sur l'aéroport de Tel Aviv. Les autres compagnies aériennes ont arrêté de voler, mais ça tourne toujours. Si on n'y va pas, on ne pourrait pas aider, n'est-ce pas ? Il faut y aller et partager la vie avec eux. Je vais être quelques temps sur le plateau de Golan. On va partager des méditations là-bas. Et puis je vais être près du Liban pour quelques jours, près de Gaza et à Tel Aviv.

Ils avaient du mal, c'était une Sangha très connectée avec d'autres enseignants dans le monde. Peut-être que vous savez que les Israéliens voyagent beaucoup, ils sont très connectés, très vivant de ce côté-là, mais à partir du 7 octobre, il y a plus de trois ans, tout le monde a projeté sur les Israéliens qu'ils sont des attaquants, qu'ils sont démesurés, et c'est bien sûr vrai pour les militaires, mais les pratiquants du dharma sont tous des pacifistes, ils ont des liens très forts avec les Palestiniens, ils ont toujours fait des choses ensemble, et maintenant ils sont déchirés.

Et personne ne voulait plus y aller pour enseigner le Dharma. Personne des pays étrangers, France, Allemagne, Etats-Unis, Angleterre, tout le monde a refusé de continuer à y aller.

Et ils ont demandé de l'aide. Et ils ont dit, c'est seuls les Tibétains qui sont venus. Parce que les Tibétains, ils ont vécu des situations d'exil, de guerre, de violence, ils ont le goût de ça. Ce n'est pas pour se sauver soi-même, c'est pour offrir au monde le dharma. Et donc ils sont venus. Il semble que je suis le seul enseignant occidental qui continue ou qui a commencé à y aller. Et ça leur donne beaucoup d'espoir, beaucoup de soutien, et voient qu'ils ne sont pas complètement laissés seuls. Et peut-être il y en a d'autres maintenant qui s'ajoutent.

Je vous raconte un peu la soif qu'ils ont de dharma. Peut-être je l'ai déjà dit l'année dernière. Lila, l'enseignante israélienne avec laquelle j'enseigne, elle était ici, elle a pratiqué pendant un mois ici pour se ressourcer, grâce à Claudine. Elle avait déjà programmé avant le 7 octobre – l'attaque du Hamas – un cycle de trois mois, avec plusieurs enseignements par Zoom.

Normalement, il y aurait eu 200-300 personnes dans cet enseignement. Après le début de la guerre, il y a eu 14 000 personnes pour l'enseignement sur les quatre incommensurables, le refuge, la bodhicitta, la méditation. Telle est la soif d'une partie de la population israélienne pour le dharma. Juste pour vous dire, on n'entend rien de tout cela dans les infos. Il y a une telle soif. Il y en a beaucoup qui ne sont pas d'accord avec cette destruction totale des terres palestiniennes. Il y en a beaucoup, beaucoup qui protestent. Ils protestent déjà depuis des années. Et les démonstrations de tous les samedis, c'est toutes les semaines, c'est depuis 3 ans déjà qu'ils sont dans les manifestations.

*Participant/e : Je voulais dire que je pense que (inaudible)*

C'est bien d'y aller et de vraiment prendre son vœu de Bodhisattva à cœur. Parce que le vœu de Bodhisattva doit vraiment être présent dans toutes les situations pour ceux qui veulent pratiquer le Dharma. On n'est pas là pour enseigner le dharma à l'hôtel. C'est-à-dire dans un hôtel de 5 étoiles, c'est bien. Non, ce n'est pas ça. Pas du tout.

*Si que je peux encore ajouter une chose : il y a à peu près 50 guerres actuellement dans le monde et on ne parle que de deux ou trois.*

Oui, c'est ça.

*Et par exemple, là où je suis en Allemagne, l'Allemagne est finalement un pays plus ou moins de paix, mais il a de grandes, grandes secousses aussi et c'est très, très important d'avoir des petits îlots comme ça, où on peut vraiment pratiquer le dharma.*

Oui, et ce sera ici un petit îlot de pratique de santé mentale. Moi j'ai entendu qu'en 2023 il y avait 70 conflits armés dans le monde. Plus encore que 50. C'est un chiffre très élevé. Avec beaucoup de morts, beaucoup de souffrance.

Il est temps d'aller manger. On a déjà fait une dédicace, on n'a pas besoin de la refaire.

### **Méditation sur les six sens<sup>29</sup>**

Prenons une posture qui nous convient et mettons déjà un petit objet en face de nous pour refaire l'exercice avec d'abord un petit objet à distance. Cela peut aussi être juste un dessin sur le sol, vous n'avez pas besoin d'un objet spécial, spécifique. Ensuite nous allons à nouveau enchaîner sur un espace. Vous allez aussi prendre un espace qui vous convient à ce moment, un espace délimité, peut-être comme la fenêtre ; vous vous rappelez, n'est-ce pas ? C'est pour nous entraîner à rester avec un regard très détendu, les yeux ouverts.

Avant de commencer, l'attention passe dans tout le corps. Je me rappelle le sens, le pourquoi de cette méditation. En fait c'est pour simplifier ma présence, pour pouvoir être dans un lieu avec un esprit très ouvert, clair et lucide. Et pour sortir encore plus des formes subtiles de stress, dukkha, cette tendance à fixer, à s'identifier, à saisir.

Inspire, expire. Ressentir le corps entier qui respire. Et le regard se place là où cela convient, les yeux un peu baissés pour le moment, pour stabiliser l'attention ; avec une grande détente dans les yeux, nous leur permettons consciemment d'osciller un petit peu, ainsi nous évitons de les fixer. Nous sommes juste comme un bateau avec un ancrage dans le sol. Le bateau peut flotter et pareil, les yeux peuvent flotter avec un petit ancrage. Et pour qu'il n'y ait pas de stress dans les yeux, au lieu de s'occuper de l'objet

---

<sup>29</sup> Audio 5-5 01 :51 :48

visuel en face, nous remarquons en même temps le grand espace autour de l'objet. Et pour encore détendre le visuel, garder les liens avec le corps qui respire, les sensations dans le corps, écoutez les sons ! Nous regardons ou voyons sans commentaire, sans examiner l'objet. Comme une pause, nous posons le regard gentiment, doucement...

Chaque fois qu'il y a une tension qui commence à se manifester dans les yeux, dans le regard, enlever la tension en étant plus conscient du corps, plus avec l'écoute, qu'avec la vue. Et laissons notre regard se fondre dans l'objet visuel...

Nous apprenons à rester de manière détendue avec notre attention sur un objet, ici un objet visuel ; vraiment sans tension. Complètement attentif, beaucoup plus détendus que jamais ; en enlevant tout le stress habituel quand nous y prêtons attention.

Peut-être, vous remarquez en passant que vous comprenez ces mots facilement, sans problème, sans stress. Et de la même manière, nous pouvons voir sans aucun stress !

Et maintenant, levez les yeux un petit peu, trouvez un espace qui vous convient, c'est le contraire de regarder un objet, c'est l'espace entre deux objets ; sans regarder ce qu'il y a derrière. Cela peut être l'espace de toute la salle ? L'espace d'un vitrail, des vitraux. Pouvoir et ressentir juste la lumière de notre champ de vision sans être placés quelque part, nous pourrions dire juste un avec l'espace de la vue...

Et si maintenant vous êtes prêts à jouer le jeu, regardez à nouveau l'objet comme si vous regardiez l'espace. Regarder, voir, sans regarder quelque chose ! Regardez si vous voulez avec le ventre, si cela vous détend ? Regardez ailleurs qu'avec les yeux !

Ainsi alternez avec l'espace complet puis revenez sur l'objet à votre rythme jusqu'à ce que vous ayez une impression de pouvoir regarder l'espace, être conscient de l'espace en même temps que de l'objet...

Et pendant que vous avez toujours les yeux ouverts soit sur l'objet avec l'espace, l'espace sans objet, dirigez votre attention à l'intérieur sur le fait que voir, c'est un acte mental ; cela se fait dans l'esprit !

Devenons conscients de voir avec les yeux de l'esprit : c'est comme si nous regardions à l'intérieur en même temps que de regarder à l'extérieur.

Et cela peut enlever encore plus le stress, peut être ressenti avec un regard seulement extérieur. Le regard intérieur ne repose nulle part, ne trouve pas de support.

Une dernière fois sur l'objet avec l'espace et le regard intérieur.

... Petite pause ...

Pour le prochain exercice, adossez-vous si possible, parce que nous allons pratiquer avec les sons. Allongés, cela va aussi, il faut juste rester clair, lucide, présent ; prêts pour le départ ? D'abord, une prise de conscience du corps, des sensations physiques. Vérifiez si la posture est bonne, plus besoin de la changer pour une vingtaine de minutes.

Et ce que j'ai appelé le regard intérieur ? C'est un aspect de notre conscience qui est consciente d'être conscient ; c'est juste cela, le regard de l'intérieur.

C'est quand l'attention n'est pas dirigée vers l'extérieur mais vers le fait d'être attentif. Les yeux sont ouverts mais nous ne regardons rien de spécial, rien de spécifique ; juste regard ouvert ! Pareil, pour notre attention dans le corps : complètement ouverte, tout peut se manifester, mais nous ne cherchons pas à remarquer des sensations spécifiques. Même attitude dans l'ouïe, ouverture aux sons. Nous avons un super support constant des cloches des vaches à distance. Il y a bien plus, il y a tous les sons à l'intérieur de la salle.

Ce qui est l'espace pour la vue, c'est le silence pour l'ouïe.

Il n'y a pas un silence absolu, c'est la différence entre moi et le bruit. Écoutons le silence avec les sons ; tout en ayant les yeux ouverts, en remarquant l'espace avec la lumière. Ceux qui ronflent vont nous offrir une tournée de glaces après la session. (Rires)

L'écoute détendue, nous n'avons pas besoin d'un effort pour écouter le son des cloches ou autres choses, cela se fait tout seul. Et en même temps, avec ce fait que cela se fait tout seul, nous sommes complètement attentifs. Être conscient d'un phénomène sans qu'il y ait besoin d'un effort... cela, c'est ce que nous sommes en train d'apprendre.

Vous entendez les différents bruits... Vous les entendez dans leur espace, cet espace de silence. Et vous les entendez avec ce regard vers l'intérieur, cette écoute vers l'intérieur où il n'y a personne qui écoute. Et peut-être quelques-uns parmi nous avons remarqué que cette attention portée à l'ouïe a fait que le regard visuel a pu rester de manière stable et sans le moindre stress durant les quelques dernières minutes. Continuons à écouter...

Nous pouvons inclure les odeurs, les goûts ; même attitude, très spacieuse, sans commentaire.

Le regard toujours un peu tourné vers l'intérieur, le soi-disant intérieur, le fait que tout cela est un processus de conscience. Et avec ce même espace, nous commençons à remarquer de plus en plus les mouvements mentaux, s'il y en a.

Par exemple, les mouvements qui souhaitent identifier la source d'un bruit ou la direction d'où vient un son.

Tout se fait automatiquement. Nous n'avons pas besoin de produire la vue, l'ouïe, le ressenti physique, l'odorat, les goûts, ni la conscience de ce qui se passe dans le mental. Remarquez les mouvements mentaux... Remarquez s'il y a peut-être la saisie, du calme qui s'installe ? Évitez tout effort à figer la situation.

Dans ce calme, dans cette stabilité de maintenant, nous introduisons une attitude d'ouverture, ouverture à la dynamique de l'être, ouverture à la vie. Ne vraiment rien figer, juste rester détendus. Ne rien bloquer au niveau mental. Les mouvements mentaux sont absolument bienvenus. Et il y a toujours l'espace.

Maintenant, pour terminer l'exercice, remarquez encore cet espace intérieur-extérieur, ce jeu de phénomènes avec les six sens. Et commençons à bouger légèrement, à bouger le regard tout en gardant l'espace, à bouger les pieds, le corps tout en gardant l'espace. Le plus important c'est de rester conscient de l'espace en terminant cet exercice parce que le mouvement n'empêche pas l'espace. Laissez vos regards se promener dans la salle, regardez même dans les yeux des autres. Il y a toujours l'espace intérieur-extérieur !

Oui, ceux et celles qui étaient allongés se sont déjà redressés en assise, c'est très bien. Et maintenant, avec ce changement de posture, vous remarquez peut-être une lucidité ? Restez avec cette lucidité, cette clarté.

Si vous vous êtes bien détendus, il y a une fraîcheur dans la vue, dans l'écoute, dans le corps !

Merci beaucoup !

### Question-réponse

As-tu une question sur le silence ?

*Participant/e : Le son du silence.*

Tu entends tout ?

*Non.*

As-tu un silence que tu entends très fort ?

*Il y a un son assez profond derrière nous, derrière les sons, j'ai l'impression.*

Peut-être, je ne sais pas, je ne l'ai pas entendu, mais oui, d'accord. Un son très profond derrière continu, d'accord !

*C'est-à-dire que c'est un enseignement que nous recevons de Ajahn Sumedho, et depuis là, je remarque que c'est vrai.*

Je n'ai pas entendu un son profond, mais peut-être que j'ai entendu mon tinnitus, mais...

*C'est peut-être cela aussi, je ne sais pas !*

Non, tu entends ce que tu entends. Tu n'as pas à chercher à entendre quoi que ce soit. S'il y a en a un, nous faisons avec, comme avec la vie.

*Mais c'est quelque chose qui rend vaste.*

Oui, oui, c'est, bien, tu le prends. Si cela rend vaste, tu le prends ; mais tu peux prendre tout support pour que cela te rende vaste. Tous les supports sont les bienvenus !

*Participant/e : J'entends des sifflements, je n'arrivais pas à capter les cloches, c'est drôle pour moi, mais tout le temps ce sifflement dans l'espace.*

Des sifflements, est-ce que tu as pu rester ouvert ?

*Oui, je ne pensais plus que l'esprit était vraiment dans la torpeur, à la limite de l'endormissement !*

Oui, c'était le cas pour beaucoup d'entre vous, parce que dès que vous entendez « être avec la détente », vous risquez de vous endormir ; parce que la détente pour vous, veut toujours dire s'endormir. C'est le moment de la journée, la fin de la journée où l'on s'endort. Ici détente cela veut dire s'ouvrir, ouvrir les six sens et puis il y a la fraîcheur qui s'installe.

*Alors cela me parle quand tu as dit : « Écoutez avec votre autre ventre », moi j'ai écouté avec mes pieds.*

Très bien !

*J'ai eu un peu plus de clarté.*

Voilà, tu as écouté avec tes pieds, ça c'est génial, mais ce sont quelquefois des paradoxes comme ça, quand nous parlons de l'impossible, cela réveille en nous les antennes d'une intuition. Et c'est de cela que nous parlons ; d'utiliser d'autres moyens et cela détend. Est-ce que vous avez remarqué que d'écouter le son vous a détendu la vue ?

*Oui !*

N'est-ce pas, c'est très simple ! Alors par cette attention de trop à la vue, parce qu'elle est ailleurs, ainsi c'est très facile de garder les yeux ouverts. Et quand nous voulons bien, nous remarquons que nous pouvons apprendre à ne pas ajouter de l'attention dans la vue parce que nous voyons très bien sans toute cette attention de trop. Cela, c'est l'art du Mahāmudrā !

L'art du Mahāmudrā c'est le moindre effort possible, jusqu'à sentir que tout se fait dans le non-effort. Tout se fait dans le non-effort ! l'activité éveillée va être cela ! L'activité du Mahāmudrā, cela va se faire sans volonté personnelle ; attention sans peur, tous ces stress-là sont enlevés. Le stress entre le moi à l'intérieur et l'objet à l'extérieur. J'ai essayé de vous l'indiquer un petit peu. Est-ce que vous avez pu toucher un peu à quelque chose ou à l'objet et vous-même ? Oui, tu as touché à quelque chose ?

*Participant/e : Chez moi, j'ai vraiment senti que je pouvais flotter sur les sons. Mais je me suis aidée par la vision de l'objet, je me suis dit, tu fais comment avec l'objet ? Et puis j'ai fait la même chose avec les sons. Et après, c'est vrai que c'était facile.*



C'était facile après ?

*Parce qu'il y avait de la densité et en même temps de la légèreté.*

Densité et légèreté en même temps, et c'est cela.

*C'est la première fois que c'était comme cela : simple, présence et je flottais sans être bizarre.*

Génial, génial ! Les mots que tu utilises sont densité et légèreté. Génial ! Les mots du Mahāmudrā, dans les textes habituels tibétains parlent de précision et d'espace ; même chose. La légèreté, c'est cette danse dans l'espace, n'est-ce pas ? Et la densité c'est chaque fois que nous entrons dans la précision, de remarquer quelque chose, quelque part, dans un sens. Et normalement c'est ce qui se fait !

Est-ce que vous avez pu faire le transfert avec les mouvements mentaux ? Est-ce que vous avez remarqué que vous aviez des pensées ? Déjà cela. Il y en avait ? Pas beaucoup n'est-ce pas ?

*Pas beaucoup !*

Nous sommes entrés comme groupe dans une stabilité mentale, nous étions assez simples, avec très peu de pensées pour la plupart des personnes ; mais de temps en temps, une petite pensée ?

*Oui !*

Quand il y avait un ronflement, un petit truc, quand il y avait un petit bruit dans le radiateur, un petit mouvement, est-ce que vous vous rappelez des quelques mouvements mentaux, des pensées comme cela ?

*Oui !*

Normalement, une telle pensée en entraîne une autre. Là, il y avait plus de simplicité ! Pour la plupart d'entre nous, un petit mouvement et cela s'estompe ; ouverture complète. Est-ce que le mouvement a gêné l'ouverture ?

*Participant/e : Non, à un moment donné, tu as dit : mouvement intérieur ! J'ai eu plus de détente mais sans gêne, c'était comme ni intérieur, ni extérieur, mais qu'est-ce que cela veut dire ?*

Oui, ni intérieur, ni extérieur, pas de saisie, et s'il n'y a pas de saisie avec un mouvement mental qui se produit, l'ouverture du cœur-esprit n'est pas dérangée du tout. Sur toute la longueur, vous avez entendu mes instructions et c'est chaque fois des pensées. Même, si nous ne pouvons pas comprendre.

*Des pensées et des images parfois aussi.*

Des images et des... et cela peut se faire dans cette ouverture sans créer plus de vagues.

*Participant/e : Ce qui était intéressant pour moi c'est que je connais cette forme de méditation, mais sans douleur. Et maintenant j'ai des douleurs. Et ce qui était intéressant c'est aussi de voir la relation que nous avons avec la douleur. Je ne sais pas, en tout cas, il y a eu un moment où je n'ai plus eu de douleur, où tout était... il y avait une espèce d'ouverture, d'espace, et., et même maintenant je n'ai plus de douleur.*

Normalement, tu as des douleurs dans le genou, n'est-ce pas ?

*Oui, actuellement j'ai des douleurs, j'ai des douleurs à cause de mon ménisque, mais pour le moment pas.*

Qu'est-ce que tu en penses, pourquoi pour le moment, maintenant et pendant la méditation, ces douleurs ont disparu ; quelle est ton explication, qu'est-ce que tu as observé ?

*Ce que j'ai observé, c'est qu'auparavant j'étais focalisé sur ma douleur ; à chaque mouvement, je faisais attention à comment je marchais, etc. Et avec l'exercice, j'ai tout lâché. Et je suis rentrée dans un espace, et dans cet espace il n'y avait plus rien.*

Quand nous lâchons une fixation et quand nous entrons dans un espace, comme tu nous le montres bien – je répète un peu pour l'enregistrement – c'est vrai, du coup, la douleur, soit elle disparaît, soit la sensation est toujours là, mais elle est juste une sensation ; elle n'est pas plus ressentie comme une douleur. Il y a les deux possibilités : c'est laquelle avec toi ? As-tu toujours un ressenti où maintenant cela s'est complètement calmé ?

*Mais où est-ce qu'il y a cette douleur ? Alors, encore une fois, c'est l'esprit qui... Pour moi c'est une expérience...*

Oui, c'est normal, ce que tu as expérimenté ; c'est comme cela. Tu remarques à quel point la douleur est souvent une focalisation, et quand cette focalisation est enlevée, que l'identification enlevée, il y a un vécu complètement différent.

*J'ai une autre question : il y a beaucoup de personnes qui ont des acouphènes. Comment est-ce que cela se passe ? Moi, je n'en ai pas.*

Chez moi, il reste tout le temps, jour et nuit.

*Ah, même si tu es en méditation ?*

Ah oui ! C'est grave parfois en méditation ; tout est possible. Je l'entends même quand je cours, quand je fais mon jogging !

*D'accord !*

Mais c'est juste parce que c'est un phénomène auditif.

*Participant/e : Est-ce que nous pourrions prendre cette méditation comme méditation de base ?*

C'est une méditation de base, tu peux la prendre, tu peux utiliser cet audio et tu peux prendre cela comme une méditation de base. Ce que nous avons fait, c'était le deuxième point sur le śamatha, la stabilité méditative du Karmapa, c'est cet exercice que nous avons fait à nouveau. Et nous avons fait un transfert très important, le transfert de cette attitude avec les sens extérieurs vers le mental, parce qu'il s'agit d'un apprentissage avec ce qui est le plus facile ; c'est le ressenti avec les sens extérieurs pour ne pas se fixer sur les mouvements mentaux parce qu'une émotion ce n'est rien que cela, c'est juste un mouvement !

Et quand nous nous focalisons là-dessus, quand nous nous focalisons en plus sur le contenu ; c'est comme si nous nous focalisons sur une sensation dans le genou qui est douloureuse et qui augmente. Et apprendre à toujours ressentir l'espace, apprendre à remarquer que pour être conscient nous n'avons pas besoin d'un *MOI*, nous n'avons pas besoin d'un *MOI* pour voir, cela voit tout seul. Nous n'avons pas besoin d'un *MOI* pour entendre, cela écoute tout seul. C'est de pouvoir faire le transfert que pour penser il ne faut pas un *MOI*, cela pense. Ce n'est pas en plus un *MOI*. Le *MOI* c'est la pensée parce que c'est l'identification là-dedans ! Si nous voyons que tout cela se manifeste tout seul pour ensuite se dissiper au même moment où cela se montre, cela se dissout déjà !

Est-ce que vous vous rappelez des années précédentes de « shar-dreul » : shar, arriver, se manifester, dreul, se libérer, shar dreul. Rang dreul, cela veut dire se dissoudre, se libérer. dreul, c'est se libérer, se libérer de soi-même. Shar dreul, c'est la libération dans la manifestation. Shar, c'est comme la montée du soleil. Shar dreul, c'est remarquer que tout se libère en même temps que cela apparaît.

Et c'est incroyable quand nous faisons ces découvertes, que nous ne faisons rien pour que cela apparaisse. Cela c'est « rang nang », vous vous rappelez peut-être aussi, cela apparaît de soi-même. C'est « rang sal », clair, lucide de soi-même, il y a lucidité, sans qu'il y ait besoin d'un effort : et c'est rang dreul, cela se libère de soi-même. Et quand nous voyons cela, c'est possible seulement quand nous avons cette attitude spacieuse, sans identification, qui sera un peu difficile à enseigner si nous ne le faisons pas aussi pour les sens extérieurs ; parce qu'avec une forte fixation sur la vue, sur ce que nous voyons, sur ce que nous entendons, sur ce que nous ressentons dans le corps, nous n'arriverons pas à ne pas avoir cette fixation aussi pour les pensées.

Toutes les traditions bouddhistes commencent par le corps, par se détendre avec les vedanās dans le corps, les sensations physiques. Et puis les vedanās, c'est-à-dire ce qui est agréable, désagréable ou neutre : dans la vue, dans les goûts et tout cela, pour ensuite remarquer le vécu soi-disant mental, soit intérieur. Même attitude. Pas besoin de se mêler de l'affaire, nous ne nous demandons rien.

Et puis avoir une petite réaction, un petit quelque chose ; c'était très bien qu'il y avait un ronflement de temps en temps, comme ça, il y avait au moins un mouvement très clair. Peut-être nous aurions commencé à rigoler, nous aurions eu une petite réaction émotionnelle et hop, cela passe. Ou peut-être il y a des bruits qui nous auront énervés. Normalement, il y a une petite irritation qui arrive et cela se libère.

Ainsi, de développer une confiance dans ce processus de l'auto-libération de tous les phénomènes, cela c'est le départ du Mahāmudrā ; c'est là où la vision profonde nous mène à toujours plus de liberté.

*Participant/e : Sur le ronflement, j'ai remarqué un petit agacement au ronflement supérieur.*

Je n'ai pas vu de réaction.

*La réaction c'était, justement, nous allons bien rire, bien finir !*

Voilà, hop, fini, tu n'en as pas ajouté ! Il n'y en avait pas plus parce qu'il y avait cette ouverture. Pas d'enchaînement de pensées. La pensée primaire se libère d'elle-même, elle disparaît, il y a une trace de mémoire, mais ce n'est plus la pensée originelle. Et comme cela, si nous pouvions vivre avec cette confiance dans l'auto-libération, nous ne serions pas si fatigués par la saisie et par le besoin d'effectuer un travail. Finalement c'est libéré ! Là nous commençons à comprendre.

*Participant/e : Pour distinguer entre quand est-ce qu'une pensée c'est auto-libérant et quand est-ce que cela ne l'est pas ? C'est auto-libérant quand il y a suffisamment d'espace intérieur du fait que tu peux ressentir ou voir apparaître sans qu'il y ait un train de pensées ?*

Écoutes, maintenant puisque tu poses la question, c'est bien, c'est toujours auto-libérant, le **Ram dreul** est toujours là. Seulement cela ne se libère pas dans l'ouverture totale, cela se libère dans la prochaine pensée. En fait, l'enchaînement de mouvements mentaux – toujours les mouvements précédents – est terminé et cela s'enchaîne avec un autre mouvement. Et du fait que nous sommes focalisés là-dedans, il y a fixation, identification avec l'enchaînement des pensées. Nous ne remarquons pas que la pensée primaire est déjà partie. **Ram dreul**, c'est toujours le cas, seulement nous ne le remarquons pas. Et nous ne l'utilisons pas parce que c'est comme solide, mais en fait cela ne l'est jamais.

Nous pourrions dire que l'impermanence ne s'arrête jamais pour nous plaire. Nous, nous sommes dans une fixation mais nous produisons – dans notre esprit – un produit en continu, similaire au précédent, ce qui crée l'illusion d'une stabilité. Mais en fait, c'est déjà libéré ! Nous reproduisons un contenu similaire, cela fait sens ?

*Ça viendra sûrement à un moment !*

Oui, tu réfléchis.

*Participant/e : Si je comprends bien, il faudrait arrêter de penser à quelque chose pour quelque chose d'autre ?*

Écoute, il y a deux possibilités, tu arrêtes de penser à une chose et tu peux penser à une autre parce qu'il y a l'espace libre ou tu arrêtes de penser à une chose et ouverture. Nous appelons cette ouverture le calme et de nouveaux mouvements mentaux, nous les appelons l'activité.

*Je pensais à un moment, quand il y a quelque chose de ruminant, comme une pensée qui vient tout le temps, je me demandais : est-ce que nous pourrions essayer de penser à autre chose ou bien partir dans les sens pour aller...*

Ah, comme solution ?

*Oui pour arrêter d'être dans une rumination.*

Oui ! Ainsi si nous sommes pris par un problème, un enchaînement de pensées toujours autour du même thème ; nous avons déjà la possibilité de placer notre attention ailleurs ; c'était je crois la première possibilité que tu vois ? Tu vas dans un sens, souvent c'est le corps avec la respiration ou tu vas quelque part où tu peux placer l'attention ; comme cela, avec cet ancrage, les autres pensées ne peuvent pas continuer. C'est déjà ça, tu peux faire cela. Après la deuxième possibilité que tu suggères, c'était ?

*De remplacer par d'autres pensées ?*

Oui, voilà, par exemple, tu as cet enchaînement de pensées habituelles et tu te dis, tiens, rappelle-toi, tu es Tara ! C'est une autre pensée et tu commences à te visualiser comme Tara qui ne craint pas de penser, qui ne craint pas les problèmes. C'est cette autre forme de pensée qui remplace les pensées précédentes.

D'autres personnes allument tout simplement la télé pour avoir autre chose, pour se distraire, cela marche, oui ! Est-ce qu'il y a d'autres possibilités ? est-ce que tu pourrais regarder vers les pensées avec une conscience, celle qui voit la nature illusoire des pensées ? Elle prend sens grâce à cela, est-ce que cela pourrait être une possibilité ?

*D'être conscient de l'inconscience que je pense ?*

Aussi, oui. Nous pouvons soit regarder dans des pensées et voir qu'elles sont isolables et comme illusoire, soit nous regardons vers l'intérieur, vers celle qui pense et nous ne trouvons rien ! Là, tu as le regard vers le sujet ; ou le regard vers l'objet semblable, et les deux vont avoir l'effet que cela s'ouvre ! Tout cela c'est la vision profonde, ce sont des exercices de regarder les mouvements mentaux, de regarder la notion d'un *MOI* qui semble penser.

*Participant/e : Quand tu dis la pensée d'avant, elle n'est plus là et en fait nous produisons l'illusion que c'est le même contenu. L'illusion en question – enfin je prends le terme illusion – ce n'est pas ce que tu as dit mais en tout cas, cette impression, est-ce que je l'identifie en moi comme une forme de sensations, une certaine qualité de sensations que j'accorde à la pensée, qui lui donne de la substance et que si je lâche ou détends, cela va assez bien. Oui, c'est une forme d'impression relativement sensorielle ?*

Oui, tu peux le décrire comme cela, une notion de solidité qui est collée aux perceptions. OK !

*Participant/e : Ce que je trouve intéressant, c'est la permission de prendre une posture de son choix. J'aimerais te demander : mais quelle est la réflexion de nous inviter à faire ceci, parce que normalement, méditer couché ou en se reposant, ce n'est pas tellement classique ?*

Dans ma tradition, c'est extrêmement classique parce que notre maître, Guendune, nous invitait souvent à nous détendre de cette manière, pour enlever tout excès de stress ! Parce que si normalement, tu as raison, dans cet exercice cela donne : « posture, nous y allons » ; je suis sûr que vous allez être stressés et tout mon discours sur l'espace va être très difficilement reçu, n'est-ce pas ?

Je vous mets dans une détente la plus grande possible pour que là-dedans, sans stress supplémentaire, vous faites l'essentiel du travail ; ce qui le permet, mais seulement parce que je suis là et que c'est une méditation guidée, sinon tout le monde s'endort ; c'est avec la voix ! Il ne faut pas que je laisse trop de temps entre une phase et la prochaine, parce que sinon, les personnes s'endorment vraiment. Et seulement dans cette situation spécifique, grâce à la détente, l'esprit est libre pour regarder ce que j'en dis, sans entrer dans l'aversion, sans entrer dans le refus, dans trop de stress ; cela c'est l'idée derrière.

Dans le Mahāmudrā, cette confiance dans la lucidité naturelle de l'esprit est tellement grande que nous enseignons aussi ce rang bab, je ne sais pas, peut-être que tu as rencontré ce terme dans le Mahāmudrā ? Avoir vraiment ce relâchement des quatre extrémités, complètement, et de méditer sans tenir son corps dans une posture. Je le fais de temps en temps avec vous, pour que vous ayez vraiment de plus en plus de confiance dans le fait que si nous méditons cela ne dépend pas vraiment de la posture mais seulement du fait d'être lucide ou pas !

Il y en a plusieurs parmi vous qui ont des douleurs, alors il vaut mieux s'adosser pour sortir de la douleur, n'est-ce pas ? Et là l'esprit est malléable, nous pouvons travailler avec, ce dont j'avais besoin pour effectuer cet exercice ; parce que je savais qu'il fallait passer par plusieurs sens et qu'il ne fallait pas que nous nous épuisions avant que nous arrivions vers le mental.

*Participant/e : Moi c'est ma surprise parce que j'ai peu de douleur quand je rêve, et là en fait à la fin de l'exercice, j'ai senti que c'était fini maintenant, mais cela a duré jusque-là. Depuis la fin de l'exercice, j'ai senti, je ne savais pas ce que c'était que cette douleur, je ne la connais pas, c'est vraiment comme si des os, le sternum à l'intérieur, plutôt le diaphragme, quelque chose s'étirait. Bon, c'était étonnant, je crois que je n'avais jamais senti ce genre de choses, comme s'il y avait un espèce de travail qui se faisait là.*

C'était très probablement dans les canaux de l'énergie subtile. Tu sais, c'est ce genre de méditation travail-ouverture dans des endroits de notre corps énergétique où il y avait un petit blocage ou un grand blocage avant. Quand nous travaillons avec la détente et l'ouverture, cette ouverture fait circuler les énergies subtiles de manière légèrement différente, ce qui touche d'abord au blocage, et puis cela peut relâcher.

*Maintenant, c'est chaud.*

Ah oui, cela c'est un très bon signe quand un endroit devient chaud après une très grande douleur, c'est un signe classique. Et tu m'avais partagé que tu avais aussi découvert des choses énergétiques auparavant dans les jours avant ton départ et cela ne m'étonne pas parce que ce que tu as ressenti ici, ça remonte maintenant, ça s'ouvre, et ça fait son chemin et c'est tout à fait naturel.

*Participant/e : Est-ce que le fait de disperser son attention : je vois, la vision, l'ouïe, l'intérieur et l'extérieur, est-ce que cela provoque l'ouverture du cœur ?*

Oui, c'est vrai ! Cela détend tellement le cœur-esprit de cette notion qu'il y a comme une tâche à accomplir. Il n'y a rien à accomplir. Et quand ce message arrive à l'intérieur tout se fait tout seul, il n'y a même pas besoin de rester dans un sens ou dans un autre. Tout est le bienvenu et tout se fait tout seul.

*Parce que j'avais l'impression – vu qu'on passait d'une chose à l'autre – qu'on ne pouvait plus rien tenir. Et comme on ne tient plus rien, c'est comme le fait d'observer l'observateur : comme on n'arrive pas à aller plus loin, et bien finalement cela lâche.*

C'est cela !

*J'ai l'impression que c'est le même cheminement, le même procédé.*

Tout à fait, c'est cela. En fait, c'est une méditation de Mahāmudrā que j'ai fait avec vous, sous prétexte de méditation sur les sens. Et je me régalaïs de vous voir détendus et vraiment bien dedans. Il y avait une bonne union de l'esprit parce qu'il y avait tant d'ouverture, tant de confiance ; et ce sont les meilleures conditions pour ce relâchement du cœur ! Nous avons déjà beaucoup parlé, est-ce qu'après l'exercice, est-ce que là maintenant, vous avez pu ressentir une fraîcheur ?

*Oui ! C'était vif...*

Bien, peut-être pas tous, mais si vous avez pu ressentir cela, une méditation bien menée, dans le non-effort, elle nous fait toucher à cette fraîcheur ; nous en ressortons rafraîchi. Pas besoin de se reposer, et cela c'est le signe que nous étions en accord, plus en accord avec notre être profond. Nous ne nous sommes pas davantage épuisés mais nous sommes rentrés à la maison avec un peu plus de simplicité !

Besoin de faire une pause, n'est-ce pas ? Ainsi, nous faisons une pause de vingt minutes.

### Les remèdes à la torpeur et à l'agitation<sup>30</sup>

Nous allons faire, page 12, le quatrième point sur la stabilité mentale, *Shamata* : les remèdes à la torpeur et à l'agitation. Ce que nous avons pratiqué auparavant, c'était en fait le troisième exercice, pas le deuxième comme j'avais dit. Écoutons le Karmapa, page 12. Maintenant que vous avez remarqué à des moments combien il y avait de la torpeur, et combien il y a parfois de l'agitation, c'est bien d'avoir quelques instructions là-dessus.

**« En outre, afin d'éliminer les défauts de la torpeur et de l'agitation, méditez, dans un cas, sur une petite sphère entre les sourcils d'un blanc éclatant, lisse et diffusant une vive clarté. Dans l'autre, sur une petite sphère noire située à vos pieds, lisse, de la taille d'un pois. »**

Dans quel cas est-ce qu'on médite sur la sphère noire, sous les pieds, et dans quel cas... ? L'agitation, bien sûr. Ça c'est un principe : agitation, baisser l'énergie. Plus d'élément terre, lumière foncée. C'est pour ça que c'est dit « noir », vers le bas. Parce que l'énergie monte avec l'agitation. La torpeur, c'est l'opposé : monter le regard, prendre l'endroit entre les sourcils, mettre une sphère lumineuse, un *bindu*, avec toutes les qualités qui révèlent la conscience. Très lumineuse, lisse, ronde, comme un petit soleil entre les sourcils.

La sphère noire, elle est située au centre de nos pieds. Les plantes des pieds. Deux sphères. Chaque côté. Il y a une autre méditation que le Karmapa enseigne dans un autre livre, avec une seule sphère noire, attachée comme avec un fil d'araignée au cœur, qui descend par l'orifice inférieur, qui descend dans la terre, qui descend, descend, descend, jusqu'au centre de notre planète. Il faut la faire descendre doucement pour que toutes les énergies agitées qui sont montées vers le haut descendent vers le bas.

Et pareil, au lieu de la sphère lumineuse entre les sourcils, on peut avoir une sphère lumineuse qui monte du cœur, qui sort par l'ouverture de *Brahma* et qui monte dans le ciel. Très haut, toujours plus lumineux. Et on se connecte comme avec un fil de lumière, soit à la clarté en haut, soit à cette profondeur en bas.

Et pour apprendre ces exercices on peut alterner, pour voir les effets différents de chaque exercice. Il faut savoir comment faire avant d'avoir la torpeur ou l'agitation : il faut s'y entraîner pour avoir cet outil à disposition. Mais ces deux formes de sphères lumineuses, éclaircissantes et adoucissantes, qui détendent, montrent des principes : comment on travaille avec des énergies subtiles. Il faut avec le temps savoir comment j'équilibre, comment je trouve l'équilibre énergétique quand je suis trop agité, comment je baisse cette énergie je lâche le haut, je ne me tire pas vers le haut, j'ouvre les bras. Et quand il y a torpeur, je dresse le corps, je regarde vers le haut, j'ouvre les yeux en grand, peut-être je soulève les mains... Comme ça c'est difficile de s'endormir, n'est-ce pas ? Il s'agit de savoir-faire, avec tous nos moyens.

Je continue à lire. **« En cas de torpeur, Il faut focaliser la conscience sur la blancheur. Lever le regard vers le ciel. S'exposer aux courants d'air. Il faut enlever des vêtements. »** : Quand vous avez de la torpeur, vous serez beaucoup mieux en enlevant des couches. **« S'asperger d'eau, s'habiller légèrement, peu manger, et ne rester ni près d'un feu ni au soleil »**. Tout ce qui chauffe va en fait créer plus de torpeur. Ça me navre, quand je vois des gens qui s'endorment tout le temps, avec des couvertures. On ne peut que s'endormir quand on est comme ça. Ce n'est pas possible autrement. Il faut enlever, il faut vraiment aérer et ressentir *un peu* le froid, pas beaucoup, juste un peu de fraîcheur, pour avoir une fraîcheur dans l'esprit. Il y a une relation entre les deux. Le tonus du corps, le tonus dans les yeux, utiliser la lumière, ouvrir en grand les yeux.

Et cependant quand il y a agitation, baisser le regard, fermer les yeux un peu, mettre l'attention dans le bas du corps, là où ça touche le sol ; manger de la nourriture bien nourrissante. Il va probablement le dire, de toute façon. **« En cas d'agitation, au contraire, lorsqu'on se perd dans toutes sortes de pensées, il faut diriger le regard et l'attention sur la sphère noire, et veiller à se tenir au chaud, pratiquer le yoga et manger substantiellement »**.

Si on est agité et plein de pensées et on mange que très peu, jamais assez habillé, pas d'efforts physiques, mais toujours dans la légèreté, il ne faut pas se surprendre, il ne faut pas être surpris s'il y a plein

---

<sup>30</sup> Audio 5-6 00 :57 :57

d'agitation dans l'esprit. C'est un résultat. On peut équilibrer. Il faut connaître différents moments de la journée : comment est-ce que je fais ? À quel moment est-ce que j'ai besoin d'avoir un peu plus de poids, d'autres plus légers ? Vous allez observer ça, si vous êtes intéressé.

« **S'il n'y a ni torpeur ni agitation, dirigez le regard et l'attention juste devant vous. À la pointe de votre ombre, sur une petite sphère ou un petit objet bleu** ». La pointe de votre ombre, c'est quand on médite dehors : il y a un espace entre l'ombre, plutôt noire, plutôt foncée, et la clarté du soleil. Et on dirige l'attention entre. Quand on veut plus de clarté, on dirige l'attention sur des couleurs lumineuses. Dans la nature, par exemple, on se dirige vers le ciel. Quand l'esprit est agité, on se dirige vers les racines. Cela, c'est facile à apprendre. Et le bleu, l'objet bleu, c'est un bleu qui est à la fois rayonnant mais pas trop stimulant, parce qu'on n'a pas besoin de stimulation. Donc on prend une couleur, on pourrait dire, ni stimulante ni calmante. On prend quelque chose entre. Et avec le temps vous allez voir : si vous êtes fin dans votre ressenti... On peut le faire tout de suite.

### Petite méditation

Doucement, changez le regard, et intéressez-vous juste aux couleurs. Et remarquez sur quelles couleurs votre attention aime se reposer là maintenant. Qu'est-ce qui vous convient ? Il peut y en avoir plusieurs, mais il y a des endroits visuels où votre regard aimera se reposer... Avez-vous trouvé à peu près cela ? Et maintenant, cherchez un lieu où définitivement vous ne voulez pas regarder longtemps. Vous avez comme une aversion, quelque chose qui vous dit : « non, ce n'est pas bien pour moi ». Avez-vous trouvé quelque chose ? Ok, alors petit partage.

L'endroit de votre préférence et quelle couleur pour vous, maintenant ?

*Participant/e : Rose.*

*Participant/e : Le parquet.*

*Participant/e : Vert foncé.*

*Participante : Orange.*

*Participant/e : Le coin lumineux.*

*Participant/e : Le blanc non lumineux.*

Voilà, le blanc non lumineux. Et maintenant, où est-ce que vous avez ressenti que ça n'était pas exactement ce qui convient ?

*Participant/e : Rouge.*

*Participant/e : Jaune.*

*Participant/e : Rose.*

Moi c'était la lumière éclatante en haut. Beaucoup de lumière qui sort, ce n'était pas le moment. À d'autres moments, ça peut être bien.

Ce que vous avez fait, en réalité : vous avez regardé et il n'y a que des couleurs. Vous avez ressenti les *vedanās*, la réaction agréable ou désagréable. Et on peut utiliser ces réactions pour se faire guider, mais ce n'est pas toujours cela qu'il faut utiliser.

Si vous cherchez l'objet ou la couleur de méditation qui vous convient, il ne faut pas seulement remarquer ce qui est agréable. Si j'imagine que j'aurais de la torpeur, et je regarde la lumière forte. V. va regarder le blanc très clair, et là je vais remarquer : oui, dès que je regarde cela, ça se réveille en moi, la torpeur disparaît. Et si je regarde vers la couleur foncée de ce vase, le regard baisse, je m'endors. Donc, ne regardez pas à ce moment les sentiments agréables ou désagréables, mais ce que cela fait avec l'esprit.

C'est pareil avec la posture. Une posture agréable, c'est souvent d'être adossé ou allongé, et non pas des fournir des efforts, mais... Il faut regarder : qu'est-ce que ça fait avec moi si je change quelque chose dans la posture ? Par exemple, qu'est-ce que ça fait si je tiens les mains comme ça (montre une position des mains). À la différence, on ne change rien d'autre en posant les mains sur le genou. Faites plusieurs fois, à votre rythme, pour voir s'il y a une différence.

Petit partage des observations. Vous avez ressenti une différence ? J'écoute.

*Participant/e : C'est passionnant en fait, de se connecter à ce que ça fait dans le ressenti, et non pas ce que j'aime ou ce que je n'aime pas depuis là-haut (tête). C'est quelque chose dont on essaie de se distancier, mais en fait là, c'est ressentir ce qui est juste pour soi pour l'instant.*

Oui, ressentir ce qui aide et ce qui convient là maintenant.

Et pour la posture des mains, qu'avez-vous ressenti ?

*Participant/e : Ça dynamise.*

Ça te dynamise, et au contraire quand tu fais ça... ?

*Ça relaxe.*

*Participant/e : Pour moi ça ouvre le cœur. Le fait d'être comme ça, ça ouvre. Sinon c'est plus fermé.*

Là, ça centre et ça dissipe un peu. Là, c'est plus aligné. Et là c'est moins aligné.

*Participant/e : Plus de clarté, de verticalité. Et la force aussi. Alors que là (autre position), j'ai l'impression de m'avachir un peu.*

Oui, te relâcher...

*Participant/e : Chez moi c'est le contraire. L'un ça me relaxe, sans effort, détente, et l'autre ça me demande un effort.*

Donc là, sensation de plus d'effort, et là, détente naturelle.

Maintenant il faut que vous sachiez que ce n'est pas dans le geste que l'effet est inclus, mais dans le geste dans ce moment de la vie avec notre constitution. Vous allez souvent me voir avec les mains sur les genoux, parce que j'ai un esprit très clair qui peut, qui aurait pu à l'époque, produire beaucoup de pensées. Moi je reste suffisamment centré et clair même avec les mains sur les genoux, et ça me détend.

Quand j'ai de la torpeur je vais faire ça. Là, ça ne me convient pas. Quand moi je mets les mains sur les genoux, j'utilise cette ouverture – ce que peu d'autres peuvent dissiper –, moi j'utilise cette ouverture pour être en lien avec vous. Comme Claudine l'avait remarqué, ouverture du cœur, n'est-ce pas ? Parce que ma constitution est comme ça, je ne me suis jamais, de toute ma vie, endormi dans la méditation, ça ne m'arrive pas. Il y a beaucoup d'énergie de vent et de feu en moi. Donc pour moi tout ce qui est un peu élément terre, ce qui va vers le bas, bien centré dans le bassin, tout cela, ça m'aide à m'équilibrer. Donc j'ai beaucoup utilisé ça, beaucoup développé ça. Et d'autres, c'est pas du tout ça. J'ai beaucoup médité en étant adossé, parce que je n'ai pas besoin d'être droit. Mais d'autres qui se permettent de mettre les mains comme ça, cela provoque tout de suite plein de pensées, s'adosser, s'endormir, cela ne convient pas. Il n'y a pas la posture qui convienne à tout le monde.

Et non plus la posture qui convienne à moi tout le temps. Différents moments de la journée, différentes circulations des énergies, il faut s'adapter. Et cela, c'est la leçon à prendre. Vraiment, avoir un ressenti fin, changer les petites choses. Je me rappelle, c'était une découverte énorme dans ma première retraite, que juste étendre une jambe, combien ça baissait l'énergie, combien ça faisait déjà, juste une jambe, même pas les deux. De vraiment jouer avec ça pour trouver le bon équilibre. Très important.

Je continue à lire. « **Idéalement, la visualisation est claire sitôt que l'on décide de méditer sur telle ou telle sphère. Si elle n'est pas claire, pensez que la sphère se trouve là, de toute façon, et sans examiner davantage, laissez l'esprit sans distraction se placer spontanément sur cette pensée elle-même, puis s'établir dans le mode d'être naturel** ». Ici on travaille beaucoup avec ces sphères lumineuses, et idéalement dans le cas où il n'y a pas trop de voile, dès que je pense à une sphère lumineuse blanche entre mes sourcils, je la vois de l'intérieur, je la ressens de l'intérieur, idéalement. Mais si ce n'est pas le cas, pensez juste qu'elle est là et laissez votre attention à cet endroit ici, entre les sourcils, sans pouvoir la voir. Cela, c'est une pensée. La sphère lumineuse, n'importe quelle couleur, est une projection de l'esprit. On appelle ça une pensée. C'est un mouvement mental reproduit continuellement. Il y avait une question quelque part ?

*Participant/e : Donc c'est une visualisation les yeux ouverts ?*

Eh bien oui. Oh tu peux les fermer ! Ça n'aide pas, mais...



*Participant/e : Oh moi ça m'aide, si...*

Peut-être que pour commencer ça aide de fermer parce que tu fais encore les liens avec la vision intérieure et la vision extérieure. En fait, nous ne sommes pas combinés... Ah ! tu vois ce que je vois sur ta tête ? Je vois une panthère rose danser sur ta tête ! Tu vois, tout en te regardant, je peux en même temps imaginer une autre chose. Mais elle est toute petite, ne sois pas effrayée (Rires). Tu vois, et là, je vois une sphère lumineuse dans ton cœur. Tu peux faire pareil avec moi, tu as le droit de le faire. Tu peux, avec les yeux ouverts, voir quelque chose qui n'a pas lieu normalement ?

*Participant/e : non...*

Tu vois cette petite souris (Rires) ? Ah ! Tu l'as vu ! Tu vois, ça c'est la visualisation. On n'a pas besoin de fermer les yeux. Vous pouvez regarder quelqu'un échanger la couleur de sa chemise ? Un rouge incroyable vous voyez ? C'est possible, n'est-ce pas ? C'est une différente façon de voir. Visualiser, c'est une autre façon de se mettre en contact. Et on peut l'utiliser pour voir le Bouddha dans le cœur. Tiens, il est beau ! Quand l'esprit est habitué à cela, on voit que la réalité des choses n'est pas telle quelle, n'est pas figée. On peut voir avec le cœur. Il y a plein de visualisations possibles. On nous encourage aussi à regarder dans la foule et à ne voir que des squelettes. Doucement, doucement le squelette, sinon ça tourne tout. Vous voyez, ça c'est une méditation sur l'impermanence, et se voir *soi-même* comme squelette. Vous n'avez pas envie ? C'est juste une pensée... Ça se libère tout seul.

*Participant/e : On peut voir les muscles...*

Oui, les muscles aussi, pour encore quelques jours. Tu vois les vers déjà en train de manger partout ?... Vous voyez, la visualisation ça peut être dans tous les sens. Et on va utiliser notre capacité de créativité, on va l'utiliser dans le bon sens. Mais ça peut aller dans toutes les directions. Et en fait, notre monde c'est ce qu'on pense, ce qu'on vit à l'intérieur. Et ce n'est pas que ce que les autres pensent soit notre réalité : peut-être j'ai peur, et personne ne le remarque. Peut-être que je vois un danger là où personne d'autre ne le voit. Oui, mais cela, c'est *mon* monde. Peut-être que je suis dégoûté de ces exemples que Tilmann me donne à ce moment-là. Tu vois, tout ça, c'est une réaction. Mais ça, c'est *mon monde*. Donc, finalement, notre monde, c'est vers où l'on dirige la conscience, où elle reste. C'est cela qui détermine notre monde. On sait qu'une personne qui dirige son attention vers les qualités des autres personnes vit plus souvent dans un monde heureux qu'une personne qui dirige son attention vers les défauts. C'est normal. Mais on peut changer cela. On peut apprendre à équilibrer. Sans nier les défauts, aussi voir les qualités. Sans exagérer les qualités, aussi voir les défauts. Et ainsi de suite. On peut utiliser notre capacité à diriger notre attention et demeurer avec notre conscience quelque part ; on peut utiliser cela pour entrer dans un autre monde.

Si par exemple nous continuons avec l'exercice d'auparavant, où j'avais beaucoup mentionné l'espace, l'espace autour des objets visuels, l'espace dans l'écoute, le silence et le son, l'espace intérieur, l'espace entre les pensées. Si notre esprit se dirige souvent vers cette qualité spacieuse de la perception sensorielle et de la pensée, on vit dans un monde très spacieux et très léger. Quand on dirige son attention encore et encore vers cette auto-libération de tous les phénomènes, de toutes les pensées, on vit dans un monde facile où on ne lutte pas avec les phénomènes. Des pensées viennent, sont remarquées, et déjà passées. Vous voyez, on vit dans un autre monde tout en partageant ce royaume-là, qui est le royaume des humains. On est dans le même monde extérieurement mais à l'intérieur, c'est complètement différent.

Et les méditations qui visent seulement à calmer l'esprit en sortant des mouvements ne développent pas cette capacité créative de notre esprit de générer, de manifester un monde, de pouvoir être actif et former notre expérience, ajouter nos forces, nos qualités aux événements. On est plutôt passif, toujours en retrait, toujours plus en retrait, toujours en méditant, toujours *ne pas donner d'importance*, et finalement on ferme les sens et on va dans son intériorité pour trouver un calme non perturbé.

En fait, quand on découvre l'espace, la dynamique et que tout se libère de soi-même, on peut danser avec le monde, on peut danser avec les phénomènes, avec les mots, avec les sentiments aussi de son cœur. On ne craint pas de ressentir des choses parce que là aussi ça se libère, tout le temps. Donc c'est nécessaire sur un chemin de Bodhisattva. C'est nécessaire d'apprendre cela. Si on n'a pas besoin ou envie de travailler avec d'autres personnes, d'être entouré par d'autres, quand on n'a pas envie de cela, on

n'envisage pas d'être présent dans ce monde, on n'a pas besoin. Il faut le dire clairement. C'est une très grande différence.

Ceux qui veulent être légers dans des entretiens thérapeutiques par exemple, sans amener toujours les histoires de leurs clients à la maison, avoir plein de choses à digérer, tout cela, il faut que le ressenti du cœur, la résonance soit pleinement présente. Mais *avec* cette qualité d'auto-libération, que ce qui est ressenti, la résonance, se libère dans le vécu. Donc on utilise la résonance pour ce travail thérapeutique. Mais, rencontre terminée... Terminer, c'est aussi la résonance : ça résonne avec autre chose, maintenant. Ça résonne avec la prochaine situation. Présence complète, sans aucune saisie. Donc voilà, liberté.

Et ça, c'est le pourquoi de ces exercices. Savoir s'équilibrer, savoir comment faire. Parce que si je suis agité ou si je suis dans la torpeur, normalement on voit qu'il y a des saisies qui sont la base de l'agitation et la base de la torpeur. Déjà, en égalisant au niveau énergétique on remarque qu'en même temps on est en train de moins saisir.

Je vous donne encore un peu plus d'explications. Dans la torpeur, la somnolence, l'obscurité mentale, il y a souvent un bon paquet d'attachements à la torpeur. On aime la torpeur. On aime la somnolence. Et on a du mal à se diriger vers la lumière, on a du mal à ouvrir les yeux. Pas parce que la torpeur est tellement forte. Non, c'est parce qu'il y a aversion contre la lucidité, attachement à cet état sombre. Donc si on suit les conseils, on remarque que ce n'est pas si plaisant que cela d'enlever les vêtements et de regarder vers le haut. Mais si je ne suis pas attaché à l'opacité mentale, oui, ça fait du bien.

Et pareil, dans l'agitation, il n'y a pas d'agitation sans saisie. Il y a saisie du contenu de chaque pensée, on donne de l'importance. Et sortir de l'agitation, c'est comme sortir d'une grande identification : « *JE* suis celle, *JE* suis celui avec tels problèmes. C'est *MOI*, il faut que *J'*y pense. *MOI* c'est la mère, *MOI* c'est le père, *MOI* c'est celui qui doit gérer tout ». Et cette identification crée une agitation énorme. Et quand on se décide à sortir de l'agitation, à baisser le regard, à calmer ses énergies, en même temps, sans même avoir à dire un mot là-dessus, il faut lâcher la fascination avec ses propres pensées. Il faut lâcher l'identification avec toute cette agitation. On sort de l'identité de celle ou celui qui a des problèmes, et qui doit réfléchir, qui doit réfléchir encore. On sort de là vers un équilibre meilleur.

Donc vous voyez, ce n'est pas juste la torpeur et l'agitation, c'est un travail sur des préférences inconscientes qui créent la torpeur ou l'agitation. Par exemple, dans la torpeur, souvent on trouve une aversion. Aversion contre la lucidité, aversion contre la clarté, aversion contre la vie. Plutôt *rien* sentir, *moins* sentir que ressentir tout ça. C'est trop, avoir les sens ouverts : je me referme.

Il y a des gens... Quand j'enseigne pour beaucoup de personnes, disons quand j'ai une centaine de personnes en face de moi, il y a normalement une ou deux ou trois personnes qui sont tout à fait présentes et lucides dans les pauses, et dès que je commence à enseigner, pfiouuuuu... C'est comme si les lumières baissaient, la torpeur s'installe, somnolence, et ils me disent « Je n'ai presque pas capté l'enseignement ». Cela, c'est une protection. Ce sont des voiles de l'ignorance pour *ne pas* entendre ce qui pourrait changer ma vie. Et cela, nous l'avons actif quand notre conjoint ou notre conjointe nous parle ; elle nous parle, il nous parle, nous dit des choses importantes... Nous entendons la moitié et nous ne répondons pas au bon endroit, et c'est raté. Et le lendemain nous ne savons plus ce qu'elle a dit. Il faut donc voir que la torpeur et l'agitation, il y a des mécanismes derrière.

Je vous décris l'autre mécanisme derrière l'agitation. Vous connaissez les poulpes. Vous savez ce qu'ils font quand il y a un ennemi qui s'approche, les poulpes ? Pfft ! L'encre. L'encre noire. L'ennemi ne peut plus rien voir. Et en fait, nous on fait la même chose. Pour ne pas *bien* ressentir les choses, on crée toute une agitation. Et notre propre agitation mentale, c'est fait pour *éviter* de bien ressentir les choses. Dès qu'on se pose, dès qu'on se calme, c'est trop douloureux. On ressent trop de choses. On est en contact avec sa tristesse. Avec les sentiments de solitude, avec sa colère, avec les douleurs... donc il vaut mieux s'agiter pour ne pas ressentir.

Vous voyez, je vous décris un peu le mécanisme *derrière* ce qu'on semble avoir, juste comme torpeur et agitation. En fait, c'est tout un ensemble de forces en action, et quand on est motivé pour en sortir, en suivant ces conseils, on va pouvoir équilibrer ces énergies, et en même temps on change l'état d'âme, on change notre façon d'être dans le monde.

C'est pour un esprit qui a dit *oui* à tout son contenu, qui a travaillé avec tout ce qui a pu se manifester, accepter, libérer, pas d'émotions à fuir, tout cela a été bien vu, cet esprit est par nature équilibré : Il n'est ni agité, ni dans la torpeur. C'est normal pour notre esprit d'être clair et lucide. Ce n'est pas normal pour notre esprit d'être soit dans la torpeur, soit dans l'agitation. Cela, c'est normalement pour *éviter* quelque chose. Pour éviter un vécu.

Je vous donne ces pistes-là pour vous motiver à faire une petite recherche avec vous-même. Quand vous tombez toujours dans votre torpeur, même dans la torpeur on peut ressentir ce qu'on est en train d'éviter. Je sais bien, quand je reste plus longtemps au lit le matin : il y a déjà eu les premières pensées claires, mais je reste au lit. Et je peux ressentir, si je suis honnête avec moi-même, les raisons pour lesquelles je reste au lit. On y arrive quand même. Et si on est honnête avec soi-même, on remarque aussi pourquoi on crée toute une agitation dans la discussion avec une autre personne, par exemple une agitation verbale : quelle encre est-ce qu'on est en train de produire pour qu'on ne regarde pas ailleurs ? Pour qu'on ne découvre pas d'autres aspects de soi-même ? Pour ne pas entrer dans le silence où nous n'avons plus de mots, où peut-être nous devons... où je vais peut-être parler de quelque chose qui me touche vraiment. Regardez, soyez des chercheurs et n'ayez pas peur, tout cela se libère. Il n'y a rien de substantiel.

Oui ?

*Participant/e : Mais là nous parlons bien de cela quand tout va bien. Et quand nous avons un... Je ne sais pas, quelqu'un qui a une maladie avancée... Elle va apprendre tout cela, quelque part, pour mieux faire face à ce moment-là, aussi.*

Oui, tu vois, « quand tout va bien », ça veut dire : on respire encore, il y a l'inspiration et l'expiration. Même la personne qui reçoit un diagnostic terminal n'a pas besoin de créer toute une agitation. Pas nécessaire, en fait, cela empire les choses.

*Participant/e : mais là aussi derrière il y a plein de conditionnements...*

Ah, il y a plein de peur derrière. Même chez les proches, qui après s'inquiètent un maximum pour la personne qui vient de recevoir le diagnostic. Ce n'est d'aucune aide de s'agiter de cette manière, de se faire des soucis, de perdre la joie. Une personne malade aurait besoin elle-même de retrouver la joie, et des gens à son côté qui peuvent alléger l'esprit, parce que c'est cela qui guérit si jamais il y a encore une possibilité. C'est cela qui prépare bien à la mort. On fait tout le contraire de ce qui aide. Il n'y a pas besoin, parce que tu es d'accord – et je sais que plusieurs personnes ici dans la salle ont des gros problèmes à la maison et des proches qui sont malades ; il y a même des personnes qui viennent de décéder. Mais là ? Dans le maintenant ? Il est où le problème ? Il n'est pas là. Et c'est *ce* simple fait qu'un problème est toujours ramené par la pensée, et toujours utilisé pour agiter nos esprits, pour ne pas être... Simple, heureux, détendu, lucide, le monde peut s'écrouler. Je donne ce même enseignement pour les gens qui doivent s'enfuir avec les sirènes qui démarrent en Israël, en Palestine. Les sirènes qui démarrent, et toute notre retraite doit aller dans le bunker, la cave. Et là, en bas, c'est la même pratique.

Oui, il faut agir. Oui, il faut se protéger. On fait ce qui est nécessaire. Basta. Fin. Fin de toute cette cogitation. Donc, on est beaucoup mieux capable de gérer les problèmes du quotidien si on n'ajoute pas encore chaque fois soit l'agitation, soit la torpeur. Tous les deux sont épuisants. Vraiment épuisants.

J'irai en Israël prochainement, maintenant la situation est meilleure pour les Israéliens, pas pour les Palestiniens. Là, les derniers jours, il y avait encore des difficultés, mais... Lila par exemple, celle qui a médité ici, qui est enseignante de Vipassana, a géré plusieurs retraites de 10 jours de Vipassana, Style Vipassana, et il fallait méditer dehors parce que les 80 personnes, dès que la sirène sonne, doivent partir dans la cave, doivent disparaître en bas en l'espace d'une ou deux minutes. Donc toute la retraite se fait à côté de l'entrée de la cave de protection, en pleine conscience, toujours dans le présent, sans cogitation en plus. Et les personnes arrivent à faire cela. C'est un grand soulagement.

Et M., si par exemple dans ta famille il y a un grand problème, tu vas réfléchir sur ce problème disons *une fois par jour*, et tu le fais bien. Tu prends le temps et tu réfléchis dessus, tu contemples s'il y a des choses, ce qu'il y a à faire, tu le prends à cœur, tu lui donnes tout ton temps *à ce moment-là*. Mais, ayant pensé à ce qu'il faut, après 10 ou 15 minutes tu le poses et tu ne reviens pas là-dessus pour le reste de la journée. C'est inutile.

Pour chaque problème de notre vie, il faut attendre qu'il y ait de nouvelles données qui nécessitent une nouvelle réflexion. Quand il n'y a pas de nouvelles données, si on a bien réfléchi dès le départ, sans éviter le problème, pas besoin d'y retourner. On peut vérifier à des moments, parce qu'on a mené une première réflexion. D'accord. Première réflexion sur le thème. Je sais ce que je dois faire, je lâche, et peut-être je reviens le jour après, même sans qu'il y ait de nouveaux faits, de nouvelles données. Et je prends le même thème d'un autre point de vue, avec un lâcher-prise plus profond et en me détendant, en sortant de l'identification, peut-être en ayant fait une auto-visualisation de Tara, de Tchenrézi. Et là, je prends le thème dans la main avec le regard de Tara.

Tu vois, un autre point de vue. Et là ça fait du sens parce que ça va bouger, ça va évoluer. Et ça, c'est un processus créatif de « contemplation-réflexion » qui mène à toujours plus de compréhension de notre thème. Et le reste c'est tourner, tourner, tourner dans les mêmes cercles qui se répètent.

J'ai une règle pour moi-même, parce que j'ai beaucoup de thèmes à contempler, j'ai beaucoup de défis dans ma vie avec toutes mes responsabilités et tout ce qui ne va pas toujours dans le sens que je souhaite. Quand mes pensées se répètent, quand je vois que la même forme de pensée revient, c'est là où j'arrête ma contemplation. C'est là où je dis « stop, maintenant c'est inutile. Rien de neuf. Je reviens plus tard ». Et pour ma méditation – parce que je résous la plupart de mes thèmes le matin – avec les 2-3 heures de méditation le matin : je fais ma méditation, je fais mes yidam, tout cela, j'ai une phase sans penser à quoi que ce soit, et après, consciemment je regarde la journée, ce qui m'attend, les thèmes qui se présentent. Et je les contemple avec ce calme de la méditation, avec cette ouverture grâce à la pratique qui précède. Et c'est là que j'ai des bonnes intuitions, que je vais tester ensuite avec mes proches, voir ce qu'ils en pensent, s'il y a des idées... Et ça marche très bien.

Parce que *oui*, il faut utiliser la méditation pour confronter les thèmes de notre vie. Ça, c'est clair. Mais *d'abord* la détente. Parce qu'on ne réfléchit pas bien quand on commence avec la panique. D'abord la détente, sortir des identifications, et puis remonter, soi-disant à la surface de nos tâches journalières, et regarder.

*Participant/e : c'est vrai qu'on a tous des expériences de cela. Par exemple le matin, quand j'étais un peu plus pressée, que j'avais moins pris de temps pour méditer, je vois comment la journée est moins dans quelque chose de fluide, de...*

Oui, c'est cela ! Quand on commence une journée sans se donner le temps de bien s'ancrer, elle se passe différemment, elle ne se passe pas aussi bien.

Je vais terminer le chapitre, maintenant. Je répète le dernier paragraphe pour voir si j'ai bien tout expliqué : **« Idéalement, la visualisation est claire, sitôt que l'on décide de méditer sur telle ou telle sphère. Si elle n'est pas claire, pensez que la sphère se trouve là, de toute façon, et sans examiner davantage »,** donc sans essayer davantage de la rendre claire, etc., **« laissez l'esprit sans distraction se placer spontanément sur cette pensée elle-même, sur cette pensée de présence ».** Donc, si je ne vois pas un Bouddha que je devrais visualiser maintenant, j'imagine tout simplement qu'il est là sans essayer de le produire. Tout simplement donner confiance, par exemple que Vajrasattva est au-dessus de la tête, cela marche. Pas besoin de produire avec la volonté une visualisation. **« Puis s'établir dans le mode d'être naturel. Interrompez la session lorsque la clarté va croissante et méditez encore et encore à maintes reprises et par courte période. C'est ainsi qu'on maintient le placement de l'esprit ».** Est-ce que vous pouvez encore méditer sur une petite sphère lumineuse ?

*Participant/e : Je ne comprends pas bien la consigne d'interrompre la session lorsque la clarté va croissante...*

« Clarté », c'est le mot pour « l'équilibre » : ni agitation ni torpeur. Quand il n'y a ni agitation ni torpeur, on ressent une clarté naturelle. Et « clarté croissante », cela veut dire que je sors de la torpeur, et je remarque que l'esprit devient de plus en plus clair. Au lieu de m'attacher à cette clarté, j'arrête après un temps assez court pour recommencer avec toute la motivation de continuer. Donc je ne vais pas faire de sorte à vouloir avoir plus de clarté et plus longue, donc je vais résister à cette tentation de créer une saisie pour la clarté. Pareil quand je sors de l'agitation : l'agitation, c'est un peu comme sortir d'un brouillard. Vous savez, dans la nature quand un brouillard se lève, c'est là où les choses deviennent claires.

Là aussi, même effet, il y a un grand soulagement de retrouver le calme, lucide, tout cela, avec la possibilité de s'y attacher. Et c'est à ce moment, où tu vois les premières tentations d'attachement que tu dis « bien, on a trouvé le chemin, petite pause ». Et tu n'insistes pas. Et parce que tu n'insistes pas, ton esprit est tout heureux : tu ne lui donnes pas encore une tâche. C'est génial. Il a envie d'y retourner, et de dire « et alors, quand est-ce qu'on continue à méditer ? », et on répond « oui ; encore une petite pause ; prends d'abord un petit thé, et après on continue ». C'est ça. C'est ce que ça veut dire. Et ça marche super bien. Des sessions courtes, à maintes reprises.

*Participant/e : quand on dit « sur telle et telle sphère », est-ce que c'est nécessairement le (inaudible) ou bien on choisit si c'est la respiration ou la visualisation ?*

Tu peux remplacer « sphère » par un autre support, comme la respiration. Tu peux choisir le support ici, parce qu'il s'agit de cet équilibre à créer, en méditant soit sur une sphère lumineuse, soit sur une sphère sombre, et pas de telles sphères. Ou de la sphère de l'équilibre au niveau du cœur. Si vous êtes d'accord, je fais cette petite méditation avec vous.

### Méditation<sup>31</sup>

Comme toujours, une posture qui convient.

Et déjà, dans notre choix de la posture, on regarde quel équilibre elle nous procure.

Une posture plutôt droite, avec une certaine vigilance, si nous avons tendance à la torpeur.

Une posture plutôt détendue et relâchée si nous avons actuellement tendance à l'agitation.

Et si de toute façon tout va bien, on peut prendre une posture bien droite et détendue à la fois.

Et maintenant, dans cet exercice de groupe, je commence avec une sphère lumineuse dans le chakra du cœur.

Et pour commencer, c'est un bleu lumineux... qui a aussi un bon équilibre de couleurs chaudes et de couleurs refroidissantes. Un bon équilibre, très agréable.

Il se peut que nous ayons visualisé une grande sphère.

Et maintenant, laissons la sphère devenir plus petite jusqu'à ce qu'il y ait un bleu très intense. Une petite sphère.

Peut-être là, actuellement, comme une balle de ping-pong.

Et puis encore plus petite : peut-être la taille d'une cerise.

Au centre de notre poitrine, à l'intérieur du corps, une petite sphère bleue, comme un pois.

Et ce petit pois bleu, ça peut bouger. Est-ce que vous remarquez ? Ça danse un peu, ça vibre, c'est lumineux, scintillant très, très lumineux.

Maintenant, pour d'abord travailler avec un équilibre contre l'agitation, on va laisser cette sphère bleue descendre dans le canal central.

Elle se divise dans notre bassin en deux sphères bleu foncé qui descendent le long des jambes, qui descendent, qui descendent le long des jambes jusqu'à arriver aux plantes de pieds où cela devient un bleu foncé-noir.

Gardons l'attention calmement sur ces petits pois noirs-bleus, dans le centre de nos plantes de pieds.

---

<sup>31</sup> Audio 5-7 00 :18 :22

Ces sphères d'une couleur très foncée sont très calmes.

L'élément terre domine.

Ce sont comme des cailloux noirs posés au fond d'un lac, tout en bas, qui reposent en bas, sans bouger.

Et puis, pour alterner, ces sphères bleues-noires se réveillent, prennent de l'énergie et vont monter le long des jambes jusqu'aux genoux, jusqu'aux hanches.

Dans le bassin, elles vont s'unir.

Elles vont monter dans le canal central en devenant plus lumineuses.

En passant par le cœur. Couleur bleu clair.

En montant de plus en plus. En passant par la gorge.

En montant dans la tête.

Une lumière rayonnante, toujours plus claire.

Et elles vont descendre pour se placer entre les deux sourcils, toutes lumineuses, comme si on avait un soleil blanc entre les yeux, entre les sourcils, toutes pétillantes, d'une vitalité intense, vibrante.

Et avec ça, nous allons lever le regard un peu vers le haut, toujours en contact avec cette sphère lumineuse blanche...

...en s'imaginant qu'elle irradie vers l'intérieur et vers l'extérieur.

Comme ces petites lampes pour la nuit, n'est-ce pas, qui emportent exactement à cet endroit. Mais cette fois-ci beaucoup plus fortes.

Si vous pouvez enlever l'effort maintenant, tout en maintenant la visualisation...

Parce qu'il y a une joie dans cette lumière, une félicité. C'est toute la vitalité de l'être qui se manifeste dans cette petite sphère blanche.

Et puis, pour terminer, elle remonte jusqu'au sommet de la tête. Cette sphère lumineuse descend le canal central, passe par la gauche, entre dans le chakra du cœur et reprend sa couleur bleue.

Et puis la visualisation de cette sphère bleue s'ouvre, et un grand espace de lumière bleue inonde tout notre être.

On revient à l'état naturel sans visualisation.

Dédicace.

## JOUR 6

### Méditation du matin<sup>32</sup>

Prenons tous nos proches, tous nos amis, nos ennemis, tous les êtres avec nous dans la pratique en nous imaginant que nous sommes comme un petit grain de sable entourés par pleins d'autres grains de sable, avec le ciel au-dessus de nous ; et dans ce ciel se manifeste les symboles du refuge. Peut-être avec un arbre de refuge, peut-être sur des nuages, peut-être d'une manière qui nous inspire au maximum.

---

<sup>32</sup> Audio 6-1 00 :49 :29

Ces dimensions éveillées qui nous habitent tous, tous ces grains de sable, tous ces êtres sans nombre et les êtres éveillés en face de nous sont aussi innombrable que nous-même. Notre refuge n'est pas sectaire, ne se limite pas à quelques-uns. Nous demandons d'être guidés par tous ces êtres éveillés et en plus par les êtres autour de nous qui sont aussi notre gourou, d'une autre manière mais indispensables.

En regardant les qualités éveillées qui font miroir de nos propres qualités, prenons refuge dans l'amour, la sagesse, l'équanimité, la joie, la joie véritable dans cette légèreté, cette fluidité de l'esprit en récitant les prières habituelles en leur donnant tous leurs sens.

#### *Prières*

A nouveau, tous les refuges en face se dissolvent en lumière et cette lumière entre en nous tous. En nous tous le refuge est activé en nous-même avec une grande confiance dans la nature de notre être, la nature de notre esprit. Nous respirons dans cette grande confiance.

...

Confiance dans la clarté naturelle de l'esprit, la capacité de percevoir, confiance dans sa nature spacieuse, confiance dans cette propre capacité de céder sa place. De vraiment laisser le refuge, le bouddha, la bodhi méditer en nous. Peut-être avec un petit support de visualiser une sphère lumineuse dans notre cœur au centre de la poitrine, peut-être en se visualisant tout entier comme un être de lumière ; ce que nous allons devenir de toute façon une fois que nous aurons quitté ce corps...

...

L'esprit en lui-même n'a pas de forme, le courant de conscience peut prendre toutes les formes sans jamais exister comme une chose, une dynamique de manifestations qui se déploie maintenant dans ce corps humain ; c'est comme une auberge pour quelque temps. Nous ne savons pas pendant combien de temps cela va encore être un endroit stable dans ce courant de conscience. Dans ce corps, nous avons la possibilité d'utiliser différents sens : la vue, l'ouïe, le ressenti physique, etc. pour stabiliser notre esprit. Mais une fois passés au-delà, nous allons quitter ce corps, il faut savoir laisser l'esprit se stabiliser sans support stable.

...

Comment trouver un calme dans un tel esprit dynamique qui peut à tout moment produire des rêves, des projections, être attiré à droite, à gauche ? Méditons directement sans support, essayons ensemble. Restons directement avec ce grand espace et c'est pour la plupart des personnes plus simple avec les yeux ouverts. Ouvrir les yeux à l'espace extérieur pour ressentir l'espace intérieur. C'est l'espace qui permet aux phénomènes de se manifester.

...

Cet espace mental dans lequel il y a les expériences de la vue, de l'ouïe, les sensations physiques, les pensées, les émotions et parfois, les états d'âmes. Ce grand potentiel de manifestations ! Pas seulement cet espace, mais nous méditons sur la nature de tout ce qui s'élève ; tous les mouvements mentaux qu'ils soient générés par les bruits, par les sensations physiques, les souvenirs, les idées sur le futur, l'idée d'un *MOI* qui s'élève ; vraiment, cela ne fait aucune différence si ce sont des pensées bénéfiques, des pensées de la saisie égoïste, nous regardons directement dans leur nature.

...

La nature de l'esprit devient notre support, et comme cela nous méditons sans support directement sur les qualités. Les qualités de la vie, les qualités dynamiques, insaisissables, parce que tout ce qui se manifeste se libère tout de suite dans l'apparence même, apparaît et disparaît, sans demeure, sans demeurer stable pour un seul instant. Regardons avec une grande légèreté, une grande confiance ce jeu des phénomènes

...

Tout ce que nous appelons normalement, habituellement le *MOI* est exactement ce jeu des phénomènes.

...

Quand il y a de nouveau des petites perturbations qui s'installent, regardons celle ou celui qui s'agrippe, qui saisit... !

Voilà un petit retour dans le relatif. Nous pouvons nous étirer, changer de position.

### **Exercice des 9 respirations**

Avec cet exercice des neuf respirations, avec les trois rétentions ou plus, le but de cette pratique est qu'à la fin de l'expire, chaque fois, nous entrons dans cette méditation sans support comme celle que j'ai fait avec vous avant. Mais c'est par avec lâcher-prise total. Nous ne nous disons pas : je vais y entrer, je vais la produire, non ! S'abandonner ! C'est pour cela que dans les visualisations qui vont avec, nous nous imaginons d'expulser toutes les pensées du passé, les pensées sur le futur, les pensées présentes ou se libérer de tous les schémas habituels, le karma de tous les endommagements du vœu, tout ce qui nous empêche de nous lâcher. Et nous lâchons !

En fait, c'est cette notion-là, nous n'avons pas besoin de détailler mais nous pouvons nous imaginer de la lumière qui sort de différentes couleurs. Il y a un truc chez les Tibétains – plutôt les Indiens car tout cela vient de l'Inde – ils sont très créatifs avec tout ce que nous pouvons faire avec notre esprit. Mais le truc principal, c'est lâcher !

Quand nous expirons, nous expirons vraiment profondément, nous faisons attention à ne jamais trop pousser pour ne pas tousser, pour ne pas créer une perturbation, mais plutôt se donner complètement avec l'expire !

### La méditation sans support<sup>33</sup>

Chant pour Tara tous ensemble

Regardons ce que le Karmapa écrit sur le placement sans support. p.12, dans la section du calme mental du Śamatha, 5ème leçon. Il écrit : « **Pour la méditation sans support, il faut diriger le regard dans l'espace droit devant vous, sans focaliser sur aucun point de référence, ni entretenir aucune pensée. Restez simplement sans distraction, ne cultivez aucune pensée sur ce qui est, ou ce qui n'est pas, sur le passé ou le futur. Continuer ainsi avec persévérance** ». Cela, c'est l'instruction. Nous l'avons fait déjà cette méditation ce matin.

« **Une fois que la sentinelle de l'attention vigilante est en place, établissez-vous dans un état naturel de fraîcheur, de détente, de flexibilité, libre de tout espoir et de toute crainte, de toute peur** ». Et vous allez essayer de pratiquer cela dehors, dans un instant. Dans un moment, vous allez amener cette pratique dehors.

« **L'esprit n'est pas distrait un seul instant, comme pour passer un fil dans le cha d'une aiguille, il n'éprouve aucune turbulence, comme un océan sans vagues et il est sans effort, comme un aigle qui plane.** » Vous connaissez les grands oiseaux, des aigles dans la montagne qui planent, mais ils planent sans bouger les ailes, n'est-ce pas ? Juste en faisant une petite adaptation au vent. Et cela, c'est l'exemple à suivre. Le non-effort, ce n'est pas l'absence d'un tonus antérieur. Il y a une présence, il y a comme une force antérieure, mais les adaptations sont minimales. Parce que nous connaissons si bien l'esprit. Nous sommes comme un aigle dans l'air. Nous nous connaissons si bien, nous savons légèrement lever le regard, légèrement baisser le regard, lâcher un peu dans la hanche. Tout cela est sans effort, mais avec une super maîtrise, nous pourrions dire, de l'élément air pour l'aigle et de l'élément esprit pour nous, n'est-ce pas ?

Dans les petites adaptations. Quand vous allez être dans cette méditation, rappelez-vous de ces images comme un océan sans vagues. Vous pourriez vous asseoir aussi à côté de l'étang et vous imaginez que votre esprit devient comme la surface de l'étang qui aujourd'hui aura peu de vagues, je crois, peu de vaguelettes. Il est assez protégé, il y a un petit vent qui est là, mais pas trop fort, donc probablement vous allez prendre cette image directement de la nature. Tout est stable.

Et quand vous vous mettez dans cet état très stable, C'est à ce moment que vous lâchez tout désir de penser. Ce n'est pas que vous envoyez les pensées se balader. Non ! Elles peuvent se manifester mais il n'y a aucune saisie. Il n'y a aucun désir. Juste être. Donc vous reprenez ces exemples et n'oubliez pas cette vigilance qui est comme pour passer un fil dans le cha d'une aiguille. Vous savez que, là, je dois

---

<sup>33</sup> Audio 6-2 00 :24 :07



toujours sortir mes lunettes pour y arriver et il faut être vraiment là, sinon nous pouvons essayer une dizaine de fois et nous n'y arrivons pas. Vraiment, c'est une attention très précise.

Donc, vous combinez ces différents exemples. Une attention dans laquelle nous sommes avec le regard dans l'espace, nous laissons le regard se poser sur rien, nous sommes dans l'espace. L'attention, elle est complète. Posée, comme la surface d'un océan sans vagues, avec une maîtrise comme un aigle qui vole, semble-t-il sans effort. Vous combinez ces images pour arriver à ce qui vous convient. Quelquefois, il faut un peu plus de vigilance, parfois un peu plus de « rien faire », de détente, parfois lâcher à nouveau toute volonté de commenter sur les choses. Juste comme cela.

**« Tant que l'esprit est sans distraction, les pensées ne se surviennent pas. Même lorsque qu'il est distrait, vous pouvez les voir apparaître, l'une après l'autre : reconnaissez-les aussitôt qu'elles s'élèvent et regardez directement dans les pensées elles-mêmes, afin de replacer l'esprit comme précédemment. »** Nous avons fait cela ce matin. Les mouvements mentaux qui s'élèvent inévitablement ; il y aura des mouvements mentaux. Dans l'espace, c'est très facile à remarquer qu'il y a des mouvements et regardez la nature même de ce mouvement et tout de suite vous redécouvrez l'espace. Donc vous êtes à nouveau placé, l'esprit est à nouveau placé dans cette ouverture.

Cela est un moment de vision pénétrante dans la pratique de Śamatha du calme mental. Voir ce qui s'élève. Et ce matin je vous ai donné, je crois aussi, une autre piste. Regardez celui ou celle qui regarde. Si jamais vous ressentez une tension à l'intérieur, une volonté de méditer, regardez celle qui a envie de méditer. Celle qui se préoccupe si elle fait bien ou pas bien. Celle qui nous crée toujours des problèmes comme cela. Qui est toujours le *SURMOI* qui dit : il faut que tu fasses mieux. Il a dit qu'il faut faire comme cela. C'est là. N'est-ce pas ?

**« Quelle que soit la pensée qui s'élève »,** d'ailleurs la pensée du *MOI* est aussi une pensée comme les autres. Nous n'avons pas vraiment à faire la différence entre un sujet et un objet. Ce sont les mêmes mouvements mentaux. Le *SOI* n'est pas un autre type de pensée. C'est juste un autre contenu.

**« Quelle que soit la pensée qui s'élève, il faut l'identifier de cette manière, sans la réprimer, ni la suivre »**

Identifier. Je ne sais pas s'il y a un meilleur mot, mais ça veut dire voir sa nature. Peut-être que je fais une petite parenthèse là. **« Sans la réprimer, ni la suivre »**, donc aucune aversion contre les mouvements, ce serait aussi stupide que l'étang qui protesterait, qui essaierait de se défaire de ces vaguelettes. C'est l'eau dans l'eau. L'océan, s'il en a marre de ses vagues, cela ne va pas. Il va se détendre, l'océan sait que les vagues se dissolvent d'elles-mêmes, il n'y a pas de problème ce sont des mouvements.

Donc avec cette compréhension, l'océan c'est *MOI*, l'océan c'est tout l'ensemble, tout ce que nous vivons, cet espace qu'on appelle l'océan et les mouvements qui sont là-dedans, les courants. Rien à faire juste laisser faire, l'espace, comme aussi le ciel, tous les nuages, tous les orages, tout peut se passer dedans, pas de problème pour l'espace. Rien à refouler. D'accord ? Vous prenez cette attitude spacieuse en voyant que de toute façon c'est déjà spacieux, on n'a pas besoin de créer l'espace, il est déjà là.

**« Sans la réprimer, ni la suivre, sans se réjouir, ni s'affliger ».** Nous avons tendance à faire les deux. Nous nous réjouissons quand cela devient calme, nous nous s'affligeons quand il y a trop de pensées. Il nous a dit d'être calme comme un océan. Mais non ! ...de l'espace, c'est tout.

**« Regarder cette pensée, elle-même, avec l'œil de la sagesse ».** Vous voyez, l'œil de la sagesse, c'est cette sagesse qui voit la nature des mouvements.

**« Ceci est le placement de l'esprit en prenant pour support la pensée elle-même. Persévérer sans tomber dans l'excès de tension ni l'excès de détente. »** Donc comme l'aigle qui voit.

### Échange, question-réponse

Oui ?

*Participant/e : Le passage là : « regarder directement dans les pensées elles-mêmes »*

Voilà.

*Moi personnellement, je regarde plutôt les mouvements des pensées, mais pas dans la pensée.*

Alors regarde dedans maintenant.

*Pour moi, regarder dans la pensée, c'est regarder son contenu.*

Oui, ce qui semble être la pensée. Tu regardes dedans. Ne reste pas à l'écart. Ça veut dire que tu entres directement dedans. Comme tu décris, tu restes toujours à l'écart, tu restes l'observatrice. Donc là maintenant, tu entres au cœur même de l'événement. Ne reste pas à l'extérieur.

*Sans son contenu ?*

Peu importe, moi je m'en fous si c'est le contenu ou le mouvement. Là où c'est le plus dense, c'est là, au centre même.

*Mais nous ne la développons pas ?*

Certainement pas.

*Regarder dedans ça fera venir des pensées*

Pas du tout, regardez dedans c'est là où tu lâches l'attention qui crée la pensée. La pensée se nourrit de la distance. Elle se nourrit d'un *MOI* qui pense sur quelque chose. Et dès que tu es dedans, tu ne peux plus penser. Elle s'arrête tout de suite. Peu importe comment tu fais, tu vas aller au centre même et tu verras, le mouvement s'arrête tout de suite. Elle ne peut pas continuer parce qu'il n'y a pas cette nourriture de l'attention dualiste. Donc nous ne nous occupons pas de la pensée comme de l'extérieur. Non ! Au centre même, au cœur même.

*Participant/e : J'ai compris en fait, qu'elle avait peur que, en regardant la pensée, nous ayons tendance à l'entretenir.*

Oui, j'ai bien compris cela. Et cela, ce n'est pas regarder la pensée. Oui, nous ne regardons pas avec une distance. C'était la même question, donc à nouveau. Là où il y a densité, là où il y a mouvement, vous pouvez dire : on s'ouvre, on ressent ce qui est l'essence même, la nature essentielle de ce mouvement. Nous nous en fichons du contenu. Ce n'est pas intéressant. C'est comme quand nous souhaitons reconnaître la nature eau d'une vague. Nous nous en fichons de la forme de la vague. La forme, c'est-à-dire le contenu de la pensée, la forme de la vague, n'est pas intéressante pour découvrir la nature d'eau. OK ?

*Participant/e : Nous pouvons dire que cela est pareil pour une sensation physique ?*

Tout est mouvement.

*De rentrer dans la sensation physique comme tu rentres dans la pensée ?*

C'est une pensée.

Ce qu'on appelle pensée, c'est un mouvement mental. Et une sensation physique est un mouvement mental. Vous avez maintenant compris cela après ces jours. Quand on a vu....

*Participant/e : Si j'ai une douleur dans le dos, je rentre dans la douleur. Je rentre dedans.*

Tu entres dedans, là où la douleur semble être la plus dense. C'est là que tu entres.

*Participant/e : je comprends avec une douleur mais je ne comprends pas avec une pensée.*

Déjà il faut être assez calme pour pouvoir voir et remarquer la pensée. Est-ce que dans les méditations que nous avons faites, tu as à des moments vu qu'il y avait une pensée ?

*Participante : Oui*

Voilà. Et maintenant, au lieu de t'occuper du contenu, tu essaies de ressentir sa nature. Et là c'est ressentir la nature insaisissable. Il n'y a rien. Il n'y a rien de stable. C'est cela qu'on peut regarder. Ce n'est pas le mot qui convient. Peut-être tu ressens la pensée. Tu vois ?

*Participant/e : Être en présence avec la pensée ?*

Non, pas être en présence avec la pensée...

*Participant/e : Être pleinement dedans ?*

Être pleinement dedans, oui mais elle s'arrête à ce moment-là. Tu ne vas pas pouvoir rester dedans parce qu'elle se nourrit de la distance. Donc il faut faire l'expérience que tout ce que nous créons par la pensée dualiste, ce qui semble être une émotion qui existe, une joie qui est là, une tristesse, tout cela ce sont des mouvements mentaux. Et tout cela n'a aucune solidité. Ce n'est que de l'espace, ça s'ouvre tout de suite.

Cela, c'est très important et cela, c'est presque le dernier enseignement de cette semaine, parce que nous pouvons faire cet exercice seulement sur la base du calme mental. Il faut d'abord s'établir bien comme c'est décrit. Peut-être que vous prenez le texte avec vous ou le petit livre pour vraiment suivre les instructions. Eh oui, nous continuerons de toute façon année après année, mais vous allez pratiquer cela toute l'année. Tout ce que je vous enseigne maintenant, ces jours-ci, c'est quelque chose à pratiquer toute l'année. Vous allez revenir là-dessus. Oui ?

*Participant/e : Par rapport à cela, c'est important de rester dans la fluidité, mais à l'intérieur du corps quand on sent que quelque chose ne veut pas forcément bouger pour aller au fond...*

Si tu peux être dans une fluidité physique sans bouger, cela serait génial. Tu vois, les petits mouvements, cela ne gêne pas du tout. Mais si tu peux, pendant quelque temps, rester stable, cela permettra de mieux connaître l'esprit. Après, c'est un exercice plus avancé d'amener cette même ouverture dans le mouvement.

Donc des périodes stables et vous avez bien compris, une stabilité physique, cela ne veut pas dire que le corps est figé mais qu'il y a toujours cette souplesse. C'est comme avec la respiration qui masse continuellement notre corps, nous nous laissons masser, nous nous laissons vraiment habiter par la vie, sans bloquer, mais aussi sans introduire un quelconque mouvement.

Et là nous allons sortir parce que j'avais d'autres idées. Aujourd'hui j'avais envie de vous amener un peu en hauteur mais le temps ne va pas en s'améliorant. Il y aura plus de nuages avec la journée donc il faut sortir maintenant. Il est presque dix heures et on a du temps presque sec aujourd'hui, donc faisons comme cela : dans une heure – à onze heures – nous nous retrouvons en haut sur la terrasse. D'accord ?

Là c'est sec et donc vous pouvez sortir dans la forêt. Et juste un petit conseil : vous avez peut-être très envie d'être au soleil mais normalement nous méditons mieux quand nous ne sommes pas directement exposés au soleil. Donc regardez vos besoins, faites comme vous voulez mais vous tenez plus longtemps quand vous n'avez pas le soleil d'un coup très fort et puis il y a des nuages qui viennent et vous avez froid ; les changements. Allez-y ! Dans une heure sur la terrasse pour un petit échange et encore un enseignement et puis probablement nous repartirons à nouveau dans la nature.

### **Échange après la méditation à l'extérieur<sup>34</sup>**

*Participant/e : J'ai beaucoup médité dans la nature, lorsque j'avais entre 20 et 27-28 ans ; j'ai fait de nombreuses expériences de connexion ; avec des pierres, des arbres, des rivières, etc. À un moment*

---

<sup>34</sup> Audio 6-3 01 :02 :55

*donné, je m'en suis détourné car je sentais que c'étaient des expériences de connexion ; je traversais des états agréables, une méditation profonde, mais ces pratiques ne résolvaient pas la souffrance. En tout cas où j'étais. Ou ce que j'en faisais. Je me suis alors demandé comment bien articuler cela, comment entrer en lien avec les éléments, quelque part, en résonance, et dans le même temps, que cela ait une vertu libératrice ?*

Dans sa pratique avec la nature, il faut amener le refuge et à la Bodhicitta. Si c'est juste par fascination, ou pour entrer en contact, ou pour se sentir bien, cela ne servira pas à grand-chose.

Cependant, une pratique de méditation qui se fait seulement à l'intérieur de la maison, à l'abri des défis, ne sert pas à grand-chose non plus. A l'extérieur, il y a un petit peu de vent, un petit peu de soleil, il peut faire froid, etc... on est rapidement tout chamboulé... Ceci montre à quel point notre méditation est faible. Il faut qu'elle résiste un peu aux conditions.

Les expériences effectuées dehors sont pourtant bien plus agréables que ce qui nous attend lorsque nous quitterons ce corps ; à ce moment-là, on sera vraiment chamboulé par les événements...

Vous voyez, quand on rêve la nuit ; ce sont des rêves de quelques secondes, une minute maximum. Imaginez-vous que ce rêve ne s'arrête pas, que cela continue... Comment faire si on ne sait pas comment laisser tout cela se libérer, comment diriger son esprit quand il y a beaucoup de défis, beaucoup d'impressions karmiques aussi qui montent en nous. Les rêves de la nuit sont issus de nos tendances karmiques, c'est la même chose dans l'état après la mort : tout ce qui va arriver sort de notre for intérieur. Nous ne rencontrerons pas de choses qui viennent de l'extérieur. Non, il s'agit de soi, c'est notre propre esprit qui produit les dieux et les démons. Nous travaillons déjà avec les dieux et les démons maintenant, avec nos petits attachements, avec nos petites aversions. Et je ne vais pas vous faire souffrir ici, je veux que personne ne tombe malade. Nous allons rentrer dans la salle de méditation ; mais là nous sommes à l'abri du vent, vous remarquez ? Ce n'est pas trop mal n'est-ce pas ? J'avais repéré la direction du vent avant de vous inviter ici...

*Participant/e : Ce matin, j'ai fait un petit tour dans le parc. J'ai eu de belles surprises et des rencontres imprévues des connexions qui sont arrivées comme ça, que j'ai accueillies avec joie. Ensuite, je suis retournée au bord de l'étang ; à de nombreuses reprises, des choses nouvelles sont apparues, tout ce qu'il y a autour de moi. Et là aussi, je me suis laissé surprendre par je ne sais quoi ! En attendant, ça a généré beaucoup de gratitude... Peut-être que je suis un peu trop attachée à la nature, mais pour l'instant, je sens que c'est ce qui me permet de m'ouvrir, beaucoup plus qu'à l'intérieur d'une maison. D'une manière générale, chaque fois que je touche le dehors. Ce que j'ai vécu aujourd'hui, c'est simplement de recevoir ce qui est là. Et d'être surprise par ce qui arrive. Et ça passe après. C'est pas grave, mais c'est vraiment d'être surprise et gratifiée.*

Oui, merci pour ce partage. Est-ce qu'il y a d'autres personnes qui souhaitent s'exprimer ?

*Participant/e : Pour moi, c'était un peu compliqué de trouver une place dans la nature par rapport à une salle de méditation, c'était plus compliqué, à l'extérieur. Je n'y arrivais pas, c'était difficile. Ensuite et pour la première fois, j'ai vécu une expérience par rapport aux pensées : j'observais la nature mais, en fait, c'est comme si elle était déjà partie... Lorsque l'on parle dans les livres de bulles... cela correspond précisément à mon expérience ; j'ai vraiment vu la bulle, je l'ai approchée puis elle a éclaté et j'en ai ri d'ailleurs. Ce n'étaient pas des pensées très lourdes.*

Quand tu étais dans la bulle ou bien après ? Tu peux nous décrire un peu ?

*Je n'étais pas dans la bulle. Je l'ai approchée, mais la bulle elle s'est déjà établie avant. Elle était légère. Ce n'étais pas une pensée obsessionnelle, discursive. C'était quelque chose de léger. Cela je l'ai fait deux fois, ça m'a amusée, en disant que oui, c'est vrai, quand on parle dans les livres de bulle, c'est vrai. Et puis en rentrant dans la maison, c'est là où le calme s'est plutôt installé dans une marche où je n'ai pas cherché à atteindre quelque chose. Et dans l'activité, j'ai découvert plus de calme mental.*

Oui, c'est tout à fait possible. La marche peut aider à trouver le calme. Es-tu confiante, penses-tu que cela pourrait se reproduire, la bulle qui éclate ?

*Oh, la confiance ! J'ai eu cette expérience aujourd'hui. Sur des pensées très lourdes, je ne sais pas... Je crois que j'ai encore beaucoup de travail à faire à ce niveau-là ! Mais peut-être, sur des pensées similaires, qui viennent perturber... Oui, je pense...*

Alors on t'écouterait l'année prochaine.

*Si je reviens !*

*Participant/e : en ce qui me concerne, j'ai eu une grande prise de conscience hier, une piqûre de rappel, une piqûre de réveil plutôt : jusqu'à hier je me disais que ça n'allait pas trop mal, que je n'avais pas l'esprit tellement agité. Avec l'enseignement sur la torpeur, je me suis dit qu'en fait, ça allait très mal ! Car j'ai réalisé que je devais davantage lutter contre le sommeil que contre les idées qui viennent. Alors ça m'a boostée. Ce matin, je me suis dit que je n'allais pas me faire avoir, même si j'ai eu un petit peu froid. Pendant la méditation, j'ai régulièrement levé les yeux, et cette technique a très bien fonctionné finalement. Ce matin, cela a été très bien.*

Ouah ! Tu as appliqué exactement l'enseignement qui décrit comment faire avec la torpeur.

*Oui... je ne sais pas si c'est mon orgueil, mon arrogance ou mon ignorance... mais j'avais pensé que, vu que j'avais peu d'idées, d'agitation, c'était pas mal. Mais en fait non ! Alors voilà...*

Merci de partager, c'est très encourageant.

*Participant/e : Moi je voulais vous partager ce que j'ai vécu aujourd'hui car j'ai eu une énorme révélation. Ce matin, tu as dit que la pensée naît dans la distance ou se nourrit de la distance, je ne sais plus exactement quel verbe tu as utilisé. J'ai vraiment compris et expérimenté cela : parce que je regardais mes pensées défiler tels des nuages dans le ciel, mais cela s'avérait souvent compliqué. Et là je viens de comprendre qu'en allant dans la pensée, cela faisait « plop ». Du coup j'ai eu plein de « plop » au cours de ma méditation. C'était fantastique. Physiquement, le mouvement mental était aussi associé à une crispation. J'ai découvert qu'il suffisait d'aller dans cet endroit crispé, avec cette profondeur-là. Oh ! Lala !*

Merci pour ce partage !

*Merci à toi, parce que c'est un grand pas pour moi.*

*Participant/e : J'ai médité pour la première fois dehors sur un banc avec quelqu'un à côté de moi. Cela a amené une dimension supplémentaire, parce qu'on a l'habitude de méditer dans la salle à plusieurs, et dehors j'ai tout le temps cherché des endroits où j'étais complètement seule, isolée. Et puis là, d'avoir quelqu'un à côté, avec une présence humaine, bienveillante, et que j'intégrais complètement dans le décor, ça a apporté quelque chose de supplémentaire.*

Tu peux décrire en quoi c'était différent ?

*Je dirais qu'il y avait une grande unité entre moi, l'autre et la nature. Un tout harmonieux. La vision était un peu floue car j'avais enlevé mes lunettes ! D'une manière générale, lorsque je médite à l'extérieur, j'ai moins de pensées. Aujourd'hui j'étais dans l'espace ou le non-espace. J'étais très détendue et j'ai senti, par moments, ces bribes de non-pensées dont tu parles. C'était très agréable.*

Oui, ce sont des bribes... Merci.

*Participant/e : J'ai ressenti deux bienfaits lors de ma méditation aujourd'hui. D'abord, c'est plus facile pour moi d'être relié au cœur et de ressentir de la joie lorsque je suis dehors. Ensuite, j'ai remarqué, au-delà de l'aspect distrayant, que ça m'aidait à intégrer le mouvement et la manifestation dans le calme mental. J'ai trouvé cela très intéressant car cela m'a permis de laisser passer les choses en réagissant le moins possible. J'ai beaucoup apprécié cet aspect dynamique.*

Tout à fait. Quand on est dehors, on intègre beaucoup plus facilement le mouvement, la dynamique de l'expérience dans le calme et dans cet espace... cela se fait presque automatiquement, les pensées sont moins présentes souvent ... parce qu'il y a déjà tout cela ! Merci pour le partage.

*Participant/e : Je connais un peu les lieux ; dans celui où je me suis rendue, je savais que j'avais déjà ressenti, à d'autres occasions, ce partage avec l'univers, avec l'extérieur. C'est un peu comme si je m'intégrais dans le paysage, comme si c'était une ouverture pour moi. J'ai pensé à l'image de l'aigle, cela m'a beaucoup parlé, de pouvoir surfer sur les bruits, le vent ou autre chose... ceci calme un petit peu. J'ai beaucoup ressenti cela quand j'ai été sur la terrasse, de sentir cette intégration avec le milieu, avec l'extérieur. C'est comme si j'étais l'univers dans lequel je suis, que je vois.*

Tu peux continuer comme ça. Cela aide. Ainsi ça « lâche » et on s'ouvre en s'intégrant ; c'est la saisie qui nous différencie du reste. Nous allons continuer le partage si vous êtes à l'aise et que vous n'avez pas trop froid. J'ai entendu une voix par ici ? oui ?

*Participant/e : J'adore méditer dehors ; c'est une plongée dans l'espace. Aujourd'hui, j'ai trouvé très inspirant d'être face à des arbres qui bougent avec le vent ; je me suis rendu compte que c'était exactement la même chose avec les petites pensées qui passent dans mon esprit. Elles sont dans l'espace, elles ne me concernent pas plus que les arbres qui bougent dans le vent.*

Ceci est un grand avantage. Dans la nature, il y a toujours quelque chose qui bouge et qui nous rappelle cette dynamique naturelle. Si on traite les pensées de la même manière, comme les feuilles ou les brins d'herbe qui bougent dans le vent, cela aide énormément.

Connaissez-vous le livre de Hermann Hesse « Siddhārtha » ? L'auteur décrit comment être assis à côté de l'eau qui coule ... L'eau qui coule, et que rien ne peut retenir... A l'image de l'eau, la prochaine participante qui va intervenir va essayer de faire traverser sa voix à travers toute la salle !

*Participant/e : J'aime beaucoup être dans la nature, je m'y sens très bien. Dans ma vie j'y suis beaucoup car je travaille dans la nature. D'ailleurs, j'arrive mieux à méditer à l'extérieur. Ce qui a vraiment été une révélation pour moi cette semaine, ce sont les pauses. Cette variété entre les pauses et la méditation augmente mon intérêt, mon enthousiasme. J'ai beaucoup « joué » avec cela, je veux dire que dès que j'étais dans la méditation, je me mettais en pause ; du coup, je n'ai pas vu le temps passer... Et, au bout d'un moment, j'ai eu l'impression que la pause, c'était la méditation, parce que c'était vraiment à ce moment-là que je me fondais dans l'espace. Puis il y a eu une bascule et je ne savais plus quand j'étais en pause ou pas. Là, j'ai commencé à voir, à observer la conscience qui observe la conscience, et ceci comme dans un cycle qui recommence... Ah, là aussi, me suis-je dit, je suis en train de m'observer, et là aussi...*

Dans la méditation, c'est en effet le sens de ces pauses. Quand la pause devient la méditation véritable, on ne fournit plus d'efforts et là, pour un petit laps de temps, notre esprit peut se manifester tel qu'il est, soit complètement libre. Ce que tu décris a été possible grâce à la méditation faite auparavant, à ce que l'on a fait avec son esprit. C'est un effet « après-coup ». En faisant une pause, l'esprit continue encore de la même manière, mais sans efforts. Ceci est génial car là, on apprend un maximum. Ok, merci pour ce partage.

*Participant/e : je vais d'abord parler des deux premiers jours du stage. J'ai vécu des expériences d'ouverture mais aussi une sorte d'agitation. Les deux ou trois premières nuits, j'ai peu dormi, environ trois heures. Mon esprit était trop emballé. Alors je me suis mis à regarder cela, tous ces mouvements ; cependant, c'est une activité sans fin, très dense. La nuit suivante, je n'arrivais pas à m'endormir ; alors je me suis mis à faire une pratique et, ensuite, je me suis endormi. Après cela, j'ai découvert une sorte de tension qui s'était mise un peu partout dans le corps, et même dans le mental.*

*Par la suite, j'ai découvert la torpeur, soit l'inverse. C'est-à-dire que dans la méditation, d'un seul coup, c'était le sommeil qui arrivait. Ce n'était pas vraiment du sommeil, mais plutôt l'impression de ne plus penser. Ce n'est pas confortable non plus, la torpeur. Et en plus là, j'avais froid...*

Torpeur et froid, ce n'est pas une bonne combinaison. C'est désagréable, n'est-ce pas ?

*Ah oui, c'était désagréable, mais j'ai accueilli ceci comme faisant partie des sensations. Ensuite, j'ai regardé les brins d'herbe et les arbres, en pensant : peut-être que vous pourriez m'apprendre, parce que vous, vous êtes toujours dans le froid, vous savez faire !*

*Puis, j'ai appliqué scrupuleusement ce qu'il y avait dans l'enseignement de ce matin, phase par phase. Bien-sûr, il y a toujours cette tentative de se dire : alors je vais essayer d'aller dans l'immensité de l'océan, de ne pas rester dans la vague tout le temps... Et puis à un moment donné, j'ai été surpris, c'est comme si une sorte d'espace s'était ouvert. Ce n'était ni agréable, ni désagréable.*

*Je me suis ensuite dit que ceci était encore une pensée. J'ai commencé à trouver le temps long, j'ai regardé mon téléphone, il restait trois minutes. J'étais content que cela se termine et quand je me suis mis à marcher, ça allait bien. J'avais besoin de bouger. Je me suis dit : je suis bien dans ce corps, j'ai encore de la chance d'y être. Je peux bouger, suivre ce que je veux faire ou orienter un peu. Tout cela est difficile à décrire, c'était de la grosse « bouillie » cette semaine pour moi...*

L'agitation, l'insomnie, la torpeur... Être assis, en mouvement, marcher... On ne peut jamais sortir de la nature de l'esprit. Où que l'on soit, on est toujours dedans. Ce qui change, c'est ce que l'on l'appelle dans les textes le regard, mais on utilise aussi souvent le mot ressenti. Le ressenti pour la nature même de cette expérience. Vous n'avez pas à chercher une autre expérience. Vous ne pouvez pas être en dehors. Vous serez toujours dedans. Ce petit regard qui se produit à ce moment-là ne va pas être autre chose, mais, du coup, vous pourrez voir votre nature et un espace intérieur s'ouvrira dans votre torpeur ou dans l'agitation, en étant assis ou en marchant.

Vous n'avez pas la possibilité de quitter votre esprit, ou la nature de l'esprit. Nous pouvons évoquer un regard intérieur, empreint de sagesse. Habituellement, notre regard, c'est-à-dire tous nos sens, est toujours occupé par ce qui est à l'extérieur. C'est ce petit regard sur la nature même de ces mouvements qui fait la différence. Ceci est toujours possible, dans toutes les conditions.

Tu as dit avoir fait une session de Vajrasattva pendant la nuit, c'est exactement la chose à faire si on n'arrive pas à dormir. Dans le groupe, plusieurs personnes souffrent d'insomnie. Quand on n'arrive plus à se rendormir, il vaut mieux allumer la lumière, s'asseoir et faire une pratique jusqu'à ce que l'on s'endorme à nouveau. Ou se lever, faire ce que l'on a à faire, comme si c'était déjà le matin ; le sommeil revient ou ne revient pas mais ainsi, on a bien utilisé son temps.

*Je voulais aussi dire que mon besoin de confort, je le trouve quand je fais une pratique. Je pense que ça me détend, ça m'ouvre et c'est ce dont j'ai besoin. Je n'ai pas besoin d'autre chose. Parfois je me dis que je ne suis pas capable de vivre sans la pratique, c'est-à-dire que je n'arrive pas à être dans l'ouverture et dans la méditation profonde tout le temps ; j'ai besoin de la pratique pour me faire du bien, pour me rassurer ; c'est confortable. Il y a une habitude qui s'est créée et qui revient.*

*Quand je regardais les arbres et les feuilles, je me disais : enseignez-moi car moi, je ne sais rien, je ne sais rien faire, à part mes pratiques quotidiennes. Je suis conscient que tout ce que j'ai décrit, l'agitation, la torpeur, etc... cache une très grande peur, une peur profonde... Quand je n'aurai plus de corps, ça va être le bazar, ce n'est pas possible !*

Quand tu n'auras plus de corps, tu vas te mettre à pratiquer Vajrasattva. Cela va te sauver, c'est génial ! Tu auras développé cette habitude pendant toute une vie, cela va vraiment te guider ; le refuge sera là, la Bodhicitta sera là, ainsi que la confiance dans la nature de Bouddha.

*Je me demande aussi ce qui va me rester quand je vais mourir ; j'espère que la pratique effectuée tout au long de ma vie sera là pour me porter.*

Si elle est déjà présente la nuit, c'est bien, elle sera présente aussi après la mort. Quand elle se manifeste encore et encore dans les rêves, c'est plus sûr. Mais comme cela, c'est déjà bien ! Nous allons rentrer maintenant, et continuer l'échange dedans.

*Participant/e : J'ai beaucoup écouté les oiseaux durant ma méditation. C'est assez intéressant car cela nous met complètement dans l'impermanence. J'écoutais ces sons, et après j'ai eu froid, alors je me suis*

*dit que j'allais faire de la méditation marchée. Donc je faisais 20 pas, 20 pas... puis, j'ai trouvé tellement agréable d'aller nulle part. J'ai adoré cela, être juste dans mes pas et aller nulle part ; je me rends compte qu'habituellement, chaque fois que je me promène, j'ai un but, il y a tout le temps quelque chose d'autre... Et là, c'était juste, ok, il y a le corps qui bouge et c'est tout. J'ai essayé de faire ce que tu disais, de rentrer dans les pensées. Mais elles se dissolvent tellement vite les pensées qui passent !*

C'est bien que tu nous décrives la différence entre une méditation en marchant et une promenade. Il est vrai que dans la méditation marchée, on ne va nulle part. On n'a pas de but. On n'est pas en train de regarder la nature. On est juste dans nos mouvements. C'est répétitif. Rien de spécial ne se passe. C'est pour cela que l'on peut tout percevoir. On peut entrer dans des samādhis tout en marchant, parce qu'on ne va nulle part.

*On voit son intention... je m'arrête, je tourne, on voit des choses comme ça.*

*Participant/e : J'avais pas mal de pensées. J'ai exploré le fait d'aller au cœur de la pensée. Et quand je voyais que la pensée se dissolvait, il y a eu une espèce d'excitation qui est apparue et je n'allais plus dans les pensées que pour les détruire en fait. Je me suis rendu compte qu'il y avait une attitude qui n'était pas juste.*

Tu faisais du shooting... Est-ce que tu as trouvé une solution à cette attitude qui, c'est vrai, n'était pas juste ? Est-ce que tu as trouvé une autre manière de faire ? Ou est-ce trop frais encore pour en parler ?

*Ensuite, j'ai recherché davantage la détente, l'espace, l'ouverture. Je suis revenue sur le mouvement des pensées, plutôt que sur le fait d'aller dans les pensées. Je ne pense pas avoir trouvé la bonne attitude. Ce qui m'a fait prendre conscience de cela c'est que j'ai ressenti une pointe d'agressivité.*

Ah tu l'as bien ressenti, c'est bien, je n'ai pas besoin de le dire. Je suis très content que tu l'aies découvert. C'est super, c'est une belle observation ; donc c'était tout à fait possible de regarder une pensée et tu avais assez de... nourriture !

*Oui, parce que là, avec le mantra de Tara... ça défilait !*

Ce « shooting » c'est un peu comme le jeu du tir-au-pigeon. Le méditant fait pareil. C'est : pensée, je t'ai eu ! ... pensée, je t'ai eu ! (Rires) Et chaque fois, ça s'éclate ; et il y a de l'agressivité car il faut que la pensée disparaisse. Cette idée qu'elle doit disparaître, c'est de la petite agressivité, ce n'est que cela.

Donc maintenant, la prochaine étape pourrait être : l'émerveillement. Puis, se fondre dedans. Ce sont les deux prochaines étapes. Les pensées vont disparaître de toute façon, on n'a pas besoin de les encourager. Tu vas diminuer la distance avec les pensées. Dans le shooting, tu as déjà pris une grande distance. L'émerveillement c'est bien plus proche. Quand tu te fondras dedans, tu verras après, qu'il n'y aura plus rien à faire. Juste voir, tout est naturel, c'est de l'espace qui s'ouvre à l'espace. Il n'y a rien à faire. Donc continue comme cela, tu as déjà fait un grand pas.

*Je pense que l'agressivité contre « Tara FM » c'est ...*

« Radio Tara ? ». C'est ta saisie qui est le moteur de Radio-Tara. C'est une auto-agression. Ce que tu penses être que le mantra de Tara se répète sans cesse, c'est un phénomène que crée ton propre esprit ; tu es en aversion contre cela. En fait, c'est une aversion contre ton propre esprit. Donc, sors le plus vite possible de cela. Détends tout simplement le moteur. C'est important pour toutes ces autres pensées qui semblent vous agresser ou que vous souhaitez faire disparaître, c'est toujours notre propre esprit.

*Participant/e : Par rapport à la douleur physique, je propose parfois aux gens d'être à l'intérieur de cette douleur physique, de s'ouvrir à l'intérieur, comme si l'on respirait depuis l'intérieur. Il m'est venu à l'idée que l'on pourrait faire pareil avec les pensées ; ouvrir, respirer à l'intérieur de ces pensées.*

Oui, si tu as assez de temps, car normalement, les pensées ne devraient plus être présentes. Tu pourrais respirer à l'intérieur du phénomène « Radio Tara ». Peut-être que cela marchera.



*Participant/e : Depuis que tu as parlé du mot « espace » je n'arrête pas de faire un zoom sur cela. J'ai réalisé que dans ma pratique, je cherchais souvent à me perdre dans l'espace ; c'était une fuite qui ne m'apportait pas de bonheur. Maintenant, avec l'espace, j'ai l'impression que mes sens se laissent porter par l'espace et cela fait un bien fou... Auparavant, je pouvais laisser mon corps s'abandonner à la terre ; mais je ne l'aurais pas fait avec les autres sens. Avec la vue, maintenant, je vois l'espace dans la vue et je peux me laisser porter par cela.*

Oui, bien, continue ainsi. C'est un passage extrêmement important dans notre pratique. Trouver l'espace, partout... Qu'importe où ta conscience te dirige, l'espace, tu vas le trouver tout le temps.

*Qu'il soit petit ou grand, peu importe ; je peux donc me laisser porter par cela.*

Oui.

*Participant/e : Pendant la méditation j'ai ressenti une grande tristesse. Je la connais cette tristesse, elle revient souvent. Je suis restée dans cette émotion, avec cette tristesse. J'ai pleuré. A un moment donné j'ai pensé que cela n'allait pas se dissoudre car ce n'était pas une émotion perturbatrice.*

*Je me suis dit : Ah non, tu vas y avoir droit longtemps... Et après j'ai pensé : « pauvre de moi ». Là, j'ai vu l'attachement, l'orgueil. Entretemps, il y avait eu des associations d'idées avec l'enfant intérieur, une grande colère est remontée en moi, que j'avais réprimée. En bloquant cette colère, puisque je ne voulais plus être agressive - je l'avais été enfant, à une certaine période, mais je ne voulais plus l'être - j'ai senti qu'à partir de là, en fait, je m'étais laissé agresser, car que je ne voulais pas me défendre... il y avait quelque chose comme ça. J'ai vu l'orgueil à un moment donné, car je saisisais cette tristesse. Ensuite j'ai regardé les arbres, les mouvements.*

Merci pour ce partage. J'ai une chose à expliquer : la tristesse, en soi, par rapport à un sentiment d'amour qui ne peut pas s'exprimer par exemple, envers quelqu'un ou dans une certaine situation, n'est pas une émotion perturbatrice. C'est l'identification qui fait que cela devient une émotion perturbatrice. Cependant, tout passe, qu'il s'agisse d'émotions bénéfiques comme la gratitude, le véritable amour, ou d'émotions plus difficiles. Tous les états passagers dans un esprit éveillé passent. Rien ne fait exception.

*Je sais que la tristesse passe, mais je sais aussi qu'elle revient. Là j'ai fait la saisie sur le fait de me dire : Ah ça va revenir ! Ah non je ne veux pas ! C'était l'orgueil en fait.*

Oui, tu as bien vu. Ce sont des tendances dans ton esprit qui sont le moteur de cette expérience spécifique de tristesse. Avec des ressemblances à chaque fois. Ce n'est pas la même tristesse, cependant elle est reproduite encore et encore. Mais si tu arrives à détendre quelques aspects de ce moteur... Aujourd'hui tu as vu l'orgueil. Tu peux détendre l'orgueil que tu as vu dans la tristesse. Donc la tristesse elle-même va sûrement changer et prendre un autre goût. Tu vas trouver d'autres aspects de cette tristesse. Tu vas découvrir petit à petit, et de plus en plus. Là, tu as déjà trouvé un gros morceau. Souvent, on n'ose pas dire aux gens qui sont dans la déprime ou dans une tristesse qui revient souvent, à quel point il y a de l'orgueil. On n'ose même pas le nommer. Je peux juste l'évoquer, dans un enseignement général, où je ne m'adresse à personne en particulier.

*Participant/e : Pour moi, l'instruction-clé, c'est lorsque tu as dit que le fait d'entrer dans les pensées correspondait au moment où elles disparaissaient. C'était quelque chose que j'avais déjà vécu, mais pas identifié comme une direction à suivre. Du coup, en le faisant, j'ai été impressionné par la qualité de la détente et du calme que cela m'a procuré. D'une qualité autre, que je ne connaissais pas. Il y avait de la fraîcheur. D'une certaine façon, c'était une détente qui n'avait pas besoin d'être détendue !*

Là, tu as vu à quel point cette vision profonde, cette compréhension de la nature, de ce qu'est une pensée, aide à trouver le calme mental. Et cela, c'était le but de cet enseignement du Karmapa que nous avons regardé ce matin. Approfondir le calme, sans support, par le regard direct dans la pensée qui enlève l'aversion contre le mouvement. Ce qui produit un calme. Merci pour le partage. Continue comme ça, c'est bien. C'est très précieux.

*Participant/e : C'était comme un florilège, un festival dans cette méditation. D'un peu de tout ! J'avais de la nourriture : il y a eu du calme mental, j'ai aussi vu la dissolution des pensées, j'ai vu de l'attachement, la nécessité de mettre un nom sur une silhouette qui passe... Ma question concerne le doute. A un moment, il y a eu de la torpeur. Une partie de moi aurait bien aimé se laisser glisser dans cette torpeur et puis une autre partie m'invitait plutôt à aller dedans. Je n'ai pas réussi dans un premier temps. Puis la torpeur est revenue ; j'ai fait ce qu'il fallait pour essayer de l'éloigner ; c'est encore revenu, alors j'ai recommencé. A un moment, j'ai vu qu'il n'y avait plus de torpeur, mais le doute est survenu. Je me suis dit : est-ce une fabrication ? est-ce que c'est vrai ? est-ce que cela peut être aussi simple ? Je vois mon doute dans mes expériences. Est-ce que ça peut être aussi simple en fait ?*

*Je pense qu'il y avait une partie de moi qui avait confiance et qui se disait : oui, tu as vu que les pensées n'ont aucune substance, elles sont insaisissables. Et en même temps, je me demandais : es-tu vraiment sûre que cela peut être si simple ?*

Si cette expérience se répète et se répète encore et encore, penses-tu que cette confiance va s'accroître ou est-ce que le doute sera toujours là ?

*Il y a des moments, par exemple hier, où je n'avais pas de doute. Aujourd'hui, je ne sais pas pourquoi, le doute est venu. Je pense que derrière, il y avait peut-être un état de base, que j'étais peut-être moins calme émotionnellement aujourd'hui, par rapport à hier. Ceci engendre peut-être davantage de doute.*

Le doute témoigne d'un effort dans notre pratique. Du coup, on se demande si ce que l'on produit n'est pas fabriqué. On n'est pas sûr. Dans ce cas, il s'agit d'un doute constructif, qui nous pousse à aller un peu plus loin. Cependant, ce que tu décris me fait aussi penser à une façon de douter qui n'est pas si constructive que cela : je doute parce que je doute parce que c'est moi qui doute. Je vais toujours douter car je ne peux pas croire à mes expériences. Ceci est plutôt un doute névrotique. Je ne sais pas si tu arrives à faire le tri entre ces deux formes de doute.

Ce serait bien d'explorer cela... chercher de vrais diamants, ne pas les confondre avec des petites perles de verre... Continuer, aller plus loin si cela semble encore un peu fabriqué. Cependant, si tu découvres des diamants, il est important d'avoir confiance en ton expérience. Ce serait trop dommage. Quand tu répètes une expérience encore et encore, c'est comme dans les sciences, quand on peut répéter une expérience, on peut se baser là-dessus. Il est important d'avoir cet esprit scientifique. Du coup, le doute n'est pas utile.

*Participant/e : Merci. Je fais des expériences où je suis dans le calme, je vois qu'il n'y a presque plus de pensées, les choses s'élèvent puis retombent ; j'arrive parfois à ne pas saisir ; je pense que oui, ce que tu décris est reproductible. Je crois que c'est la bonne direction.*

Il s'agit d'une compréhension de cause à effet, dans les subtilités de l'esprit. Même si c'est fabriqué, mais chaque fois que je lance une telle énergie, c'est cela qui se produit, donc tu peux aussi avoir confiance là-dedans.

*Participant/e : Je reviens sur la question des pensées car j'ai réalisé que j'avais parlé auparavant de l'extérieur, de cette belle nature qui me réjouit tant. Par rapport aux pensées, j'ai essayé différentes choses mais je crois que ce qui m'aide le plus est d'être dans un état d'accueil, d'espace intérieur. Il y a aussi l'espace extérieur et le mouvement qui contribuent au calme mental. Mais je crois que cela est aussi en lien avec l'amour de soi, dans le sens de la bienveillance. En fait, tout ce qui est là, finalement, c'est ce qui est là. Et c'est bien comme cela. Quelque chose de l'ordre du jugement tombe, s'arrête.*

*Au cours de cette semaine, le plus important pour moi c'est vraiment cela. J'accueille et j'ai confiance dans cette capacité à accueillir ce qu'il y a. Voilà, il n'y a plus de stratégies. Je ne dis pas que c'est tout le temps comme cela. Cependant, cette petite compréhension semble être en train d'émerger.*

Très bien. Il y a deux images qui sont souvent utilisées dans les enseignements pour montrer cette équanimité d'accueil dont tu parles. L'océan et le ciel. Dans l'océan, tout peut tomber, des pierres, des bâtons, rien ne résiste. L'accueil est complet. Arrive ce qui arrive. C'est semblable avec le ciel. Tout

peut se manifester, des orages, des tempêtes, le soleil... Là aussi l'accueil est complet, sans même avoir besoin de penser à un accueil.

Tu vois, c'est l'étape suivante. Actuellement tu t'encourages à être dans l'accueil, tu as confiance en ta capacité à accueillir. Cependant, la nature même de ton esprit est comme l'océan et comme le ciel. Tu n'as pas besoin de douter de ta capacité à accueillir. Dès que tu ne résistes plus, ça se fera automatiquement.

Je te cite des descriptions de Maîtres qui ont décrit la bodhicitta par exemple de cette manière. La bienveillance, avec toute cette capacité d'accueil. La Terre, comme autre exemple, qui porte et qui accueille tout ce qui veut bien marcher dessus, pousser dessus, sans poser des questions du genre : tu es qui pour marcher sur moi ? Tout cela va faire son chemin, oui.

*Participant/e : Depuis un mois, un mois et demi, j'ai énormément d'expériences d'ouverture du cœur. C'est bouleversant, parfois. Et donc, en venant à ce stage, je me suis dit, ça va être la totale. Et effectivement, c'est la totale car je vois mon avidité par exemple, je vois mon orgueil, je vois ma jalousie... tous les défauts que je pourrais décrire. Et puis, je vois aussi le manque d'amour envers moi-même. On a parlé dans le cercle de pardon de se pardonner à soi-même. Je pense que là, c'est vraiment le stade le plus difficile ; arriver à s'aimer soi-même. C'est certainement un processus qui est en train de se produire pour moi. Du coup, je dois accepter aussi ma jalousie, mon avidité, mon orgueil... Une participante a parlé d'aller au cœur de la pensée ; aller aussi au cœur de l'orgueil ; aimer aussi cela, c'est le seul moyen d'être dans le cœur, tout le temps, et de se libérer... en tout cas pour moi. Je voulais ajouter aussi que lorsque l'on chante Tara, moi je suis complètement lessivé. Ça m'ouvre, ça me fait pleurer, parce que je n'ai jamais entendu ce chant aussi beau. Voilà, je voulais le dire parce que c'est le cœur qui s'ouvre. C'est ça que je suis en train de découvrir ici, et l'amour de moi aussi.*

Merci pour ce partage.

*Participant/e : J'ai une proposition. Pourrait-on aller marcher tous ensemble dans le parc ? Ou avec ceux qui le souhaitent ?*

Oui, d'accord, si tout le monde est aussi d'accord. Si cela vous convient, nous allons conclure en chantant trois fois Tara.

Chant et fin.

### **Prière : La voie d'aspiration au Mahāmudrā du sens définitif<sup>35</sup>**

Et cette fois-ci, nous allons la lire avec la compréhension de toute la semaine passée, parce que nous n'avons pas seulement entendu des choses l'année dernière, mais cette année, encore une fois, nous avons approfondi ici et là des passages, n'est-ce-pas ? Mais du fait que je ne sais pas ce qui va sortir spontanément, je vous demande juste d'attendre la fin de chaque paragraphe, d'attendre un petit moment, si jamais je souhaite dire quelque chose sur ce que nous venons de lire. Peut-être je ne dirai rien et nous continuerons ensuite ensemble. Et cela va servir aussi de prise de refuge, ça va servir comme un petit rappel de l'essentiel. Je souhaite aussi que vous pourrez ainsi reconnecter avec cette prière pour peut-être en faire une pratique, la lire une fois par semaine, quelque chose comme ça, pour un petit rappel à la maison afin de toujours rester en contact.

NAMO GOUROU (HOMMAGE AUX MAÎTRES)

Lamas et divinités des maṇḍalas,

Bouddhas et bodhisattvas de toutes les directions et de tous les temps,

Veillez penser à moi avec amour et accorder votre bénédiction

---

<sup>35</sup> Audio 6-4 00 :16 :10

Afin que mes voies aspiration se réalisent telles qu'est leur intention.

Nées des montagnes enneigées des intentions pures de moi-même et de l'infinité des êtres,  
Coulent les rivières des activités bénéfiques,  
Non polluées par la triple sphère :<sup>i</sup>  
Puissent-elles se fondre dans l'océan des quatre corps des bouddhas.

Tant que ceci n'est pas accompli, qu'importe le temps que cela prendra,  
Puissions-nous, de naissance en naissance, au cours de toutes nos existences,  
Ne pas connaître les mots "acte nuisible" ou "souffrance"  
Et jouir de la splendeur d'un océan d'actes bénéfiques et de bonheur.

Puissions-nous obtenir les libertés et acquisitions suprêmes et, avec confiance, énergie et sagesse,  
Suivre d'excellents maîtres spirituels, recevoir le nectar de leurs instructions,  
Les appliquer correctement et pratiquer le dharma véritable dans toutes nos vies  
Sans rencontrer le moindre obstacle.

Vous voyez, comment commence cette prière. Moi, j'ai écrit dans mon testament de me la lire quand je serai passé au-delà, quand j'aurai quitté mon corps pour me rappeler de ces souhaits profonds parce que c'est exactement la direction que j'aimerais prendre : renaître dans des conditions comme elles sont décrites ici et pratiquer ce chemin, continuer sur ce chemin. Et ce petit rappel ça nous fera du bien de l'entendre au moins une fois par jour quand on est déjà dans l'au-delà mais que l'on a encore la connexion avec ceux qui vivent encore dans ce corps. Donc peut-être que si vous avez des prières comme celles-là, dites à vos proches si vous pouvez m'offrir le cadeau, de lire ces prières à haute voix, quand je ne serai plus là, ce serait très bien.

Vos proches vont sentir quand le lien est encore là et vont continuer à lire ; et quand ils ont l'impression que vous êtes bien passés, là ils vont peut-être arrêter de lire. Normalement, pendant une semaine, deux semaines, trois semaines, ça suffirait ; quelque chose comme ça.

L'écoute des textes et le raisonnement logique libèrent des voiles de l'ignorance ;  
La contemplation des instructions clés chasse l'obscurité des doutes ;  
La luminosité née de la méditation clarifie la réalité telle qu'elle est –  
Puisse s'intensifier l'éclat de cette triple sagesse.

Par la nature de la base, les deux vérités libres des extrêmes de l'éternalisme et du nihilisme,  
Et par le chemin suprême, les deux accumulations libres des extrêmes des assertions et dénégations,  
On obtient le fruit, les deux bienfaits libres des extrêmes du devenir et de la paix –  
Puissions-nous rencontrer ce dharma qui est sans fourvoiement ni défaut.

La base à purifier est l'esprit lui-même, l'unité de la clarté et de la vacuité.  
Ce qui purifie est le grand vajra yoga du Mahāmoudrā.  
Ce qui est à purifier sont les taches de la confusion adventice.  
Puisse le fruit de la purification, le corps de vérité immaculé, être actualisé.

Trancher les assertions concernant la base est la certitude de la vue ;  
La maintenir sans distraction est le point clé de la méditation ;  
Exercer notre habileté du sens de la méditation en toute situation est l'action suprême ;

Puissions-nous avoir la certitude dans la vue, la méditation et l'action.

Tous les phénomènes sont des manifestations de l'esprit,  
Et concernant l'esprit, il n'y a pas d'esprit – l'esprit est vide par nature ;  
Vide et sans obstruction il apparaît comme toute chose ;  
Examinant ceci minutieusement, puissions-nous trancher la racine qui est la base.

Les apparences spontanées sans aucune existence, sont faussement prises pour objets ;  
La conscience spontanée, sous l'emprise de l'ignorance, est faussement prise pour le moi ;  
Dû à cette saisie dualiste nous errons dans la sphère des existences saṃsāriques ;  
Puissions-nous couper les productions illusoire du manque de conscience à la racine même.

L'esprit n'est pas existant, car même les vainqueurs ne le voient pas ;  
Il n'est pas inexistant parce qu'il est la base de tout saṃsāra-nirvāṇa ;  
Il n'est pas les deux à la fois, ni aucun des deux, mais la Voie du Milieu de l'Unité ;  
Puissions-nous réaliser la nature véritable de l'esprit dépourvue d'extrêmes.

Il n'y a pas moyen de la montrer et dire : “Elle est ceci.”  
Il n'y a pas moyen de la réfuter et dire : “Elle n'est pas cela.”  
La nature des phénomènes, au-delà de la compréhension conceptuelle, n'est pas conditionnée ;  
Puissions-nous obtenir la certitude quant à la fin ultime authentique.

Lorsque ceci n'est pas réalisé, on tourne dans l'océan du saṃsāra ;  
Lorsqu'il est réalisé, Bouddha n'est pas ailleurs.  
Tout est ceci, rien n'est pas ceci.  
Puissions-nous reconnaître la nature véritable, la dimension cachée, la base de tout.

Ce qui apparaît est esprit, et vacuité est aussi esprit ;  
La réalisation est esprit, mais la confusion aussi est notre esprit ;  
Apparition est esprit, et cessation est esprit ;  
Puissent toutes les assertions erronées être tranchées dans l'esprit.

Sans être pollué par les efforts d'une méditation délibérée,  
Et sans être agité par les vents des préoccupations ordinaires,  
Puissions-nous savoir poser l'esprit dans l'état naturel sans fabrication, juste comme il est,  
Et préserver habilement la pratique de l'esprit comme il est véritablement.

Les vagues des pensées grossières et subtiles s'apaisent en elles-mêmes  
Et le fleuve de l'esprit non-perturbé se rassemble naturellement.  
Libre des pollutions bourbeuses de la torpeur et de l'engourdissement,  
Puisse l'océan du calme mental demeurer stable, sans perturbation.

Regardant encore et encore l'esprit qui ne peut être vu,  
La vision claire apparaît que, tel quel, rien n'est à voir,  
Et elle tranche les doutes sur ce qui est ou n'est pas.  
Libre de confusion, puisse-t-elle d'elle-même reconnaître sa propre nature.

Regardant les objets, il n'y a pas d'objets : ils sont vus comme esprit ;  
Regardant l'esprit, il n'y a pas d'esprit : il est vide par nature ;  
Lorsque l'on regarde les deux, la saisie dualiste se libère en elle-même ;  
Pussions-nous réaliser la clarté lumineuse, l'esprit comme il est véritablement.

Libre des fabrications mentales, l'esprit est le Grand Sceau (Mahāmoudrā).  
Libre des extrêmes, il est la Grande Voie du Milieu (Mahāmādhyaṃaka).  
Comme il englobe tout, on l'appelle aussi la Grande Perfection (Mahā-Ati).  
Comprenant un, le sens de tout est réalisé – puissions-nous obtenir cette certitude.

Sans attachement, la grande félicité est ininterrompue.  
Sans saisie des caractéristiques, la clarté lumineuse n'est pas recouverte de voiles.  
Au-delà de l'intellect, l'expérience de la non-conceptualité est spontanément présente.  
Sans efforts, puissent ces expériences se poursuivre sans interruption.

La fixation sur les 'bonnes' expériences désirées se libère en elle-même ;  
Et la confusion quant aux 'mauvaises' pensées se purifie dans l'espace de sa propre nature  
La conscience ordinaire est libre d'abandonner et de cultiver, et ne peut être ni obtenu ni évité.  
Pussions-nous réaliser la liberté sans projections, la véritable nature des phénomènes.

Depuis toujours la nature des êtres est Bouddha ;  
Mais comme ils ne la réalisent pas, ils errent sans fin dans le samsara ;  
Envers les êtres qui souffrent sans limites  
Puisse naître une compassion insoutenable en ce courant d'être !

Car une telle compassion insoutenable est forte et sans barrières,  
Dans des moments d'un tel amour le sens de la 'nature vide' s'élève dans sa nudité.  
Pussions-nous pratiquer ce chemin suprême de l'unité, qui est infailible et suprême,  
Jour et nuit, sans jamais le quitter.

Avec les yeux et les connaissances supérieures, qui naissent de la force de la méditation,  
Pussions-nous faire mûrir les êtres, cultiver [leur esprit comme] des terres pures des bouddhas  
Et parfaire les voies d'aspiration vers la réalisation de toutes les qualités des bouddhas.  
En allant au terme de la maturation, culture et perfection, puissions-nous tous atteindre la bouddhété.

Par la compassion des bouddhas et leurs héritiers dans les dix directions  
Et par la force de tout ce qui est pur et bénéfique,  
Puisse les voies d'aspiration pures de moi-même et de tous les êtres  
Être réalisées telles qu'est leur intention.

### Commentaire<sup>36</sup>

---

<sup>36</sup> Audio 6-5 00 :06 :35

Ceci est le transcrite du dernier stage où j'ai expliqué mot par mot la prière du Mahāmoudrā du 3<sup>ème</sup> Karmapa. Oui, c'est cela qui va être disponible. Vous pouvez avoir le PDF chez vous. Nous pouvons partager cela. Ce sera dans la médiatique de toute façon.

Ok, vous me mettez toutes les corrections dans ce livre (la brochure rouge de la prière de Mahāmoudrā du 3<sup>ème</sup> Karmapa) parce que je peux le corriger. Nous n'en avons imprimé qu'une centaine d'exemplaires, donc pour la prochaine impression nous pourrions avoir les corrections.

Les guillemets sont différents ? Oui, c'est probablement parce que la typographie allemande l'a fait dans l'autre sens que la typographie française.

C'est intéressant ce que nous avons vu l'année dernière : tout ce que nous avons vu est là pour avoir un petit rappel. Nous avons dit que cela allait être pour toute une vie, n'est-ce pas ? La prière nous rappelle la pratique totale du Mahāmoudrā. Et maintenant nous faisons des petits bouts du chemin, nous regardons ici et là un peu plus en profondeur. Et ce sera toujours le même enseignement. Et la vie prochaine aussi. Et celle d'avant aussi.

Est-ce que là quand vous avez lu, relu le texte, en essayant de vous rappeler peut-être un peu de l'année dernière, est-ce qu'il y a des choses que je pourrais clarifier tout de suite qui ne sont pas claires ? Il n'y a pas le rappel qui vient ?

*Intervenant/e : Ce texte est d'une grande beauté !*

C'est d'une grande beauté, n'est-ce pas ? Oui, c'est encore plus clair. C'est plus pratique maintenant ?

Cette semaine-là, nous avons eu la possibilité de l'appliquer davantage parce que nous n'avions que quatre jours pour regarder cette prière. Nous avons donc fait un énorme travail.

Et là, pendant l'espace d'une semaine, je ne mets pas plus d'enseignement que dans les quatre jours. Parce que je prends le reste du temps pour pratiquer. Ça vous fera du bien de regarder la transcription et de vous rappeler de la transmission.

Ça pourrait faire un ensemble l'année prochaine si vous vous mettez à corriger ce que l'intelligence artificielle sort, d'écouter et corriger des passages. Comme ça, nous aurons la transcription de cette année. Et cela donne toujours ce que vous pourrez intégrer pendant un an de pratique.

Ce que j'aimerais vous offrir, ce n'est pas une formation, mais c'est vraiment un cadeau assez complet de toute cette voie, en suivant chacun individuellement. Vous n'êtes pas pareils, vous n'êtes pas identiques, chacun a une approche un peu différente. Mais cela, c'est notre base ensemble. Cela pourrait se faire, si nous restons en bonne santé, au moins suffisamment bonne pour pouvoir venir ici. Est-ce que vous êtes capables d'intégrer encore un petit enseignement ? Oui ?

### **Placement sur la respiration, pratique et échange<sup>37</sup>**

Le sixième point dans l'explication du calme mental, c'est le placement sur la respiration.

Et le Karmapa écrit : « **Parmi les méthodes de placement de l'esprit qui utilisent le support du souffle, il y a la rétention du vase qu'il faut maintenir sans distraction** ». La rétention du vase, ça vous dit quelque chose ?

*Participant/e : Ce sont les exercices qu'on a faits ?*

C'est cela. Regardez : une rétention, c'est Kumbhaka. Vous connaissez peut-être ce terme dans la pratique du yoga. Vous pouvez aussi faire comme cela, bien droit : inspirer, avaler pour bien faire descendre le diaphragme et garder. Très doux !

---

<sup>37</sup> Audio 6-6 00 :40 :10

Donc toujours à l'inspire, 2, 3, 4 secondes de rétention, mais chaque fois baisser le diaphragme, bien qu'il y ait une énergie dans le bas-ventre qui s'installe.

*Participant/e : (Question inaudible en lien avec le périnée.)*

Oui mais normalement, ce n'est pas nécessaire. C'est dans les trois couches des muscles du périnée ; c'est la couche médiane qu'il faut fermer un peu. Ce n'est pas l'anus que l'on ferme, mais c'est vraiment la couche médiane de nos trois couches. Normalement, quand on ne fait pas de rétention longue, il n'y a pas trop de pression, donc on n'a pas besoin de vraiment remonter en bas. Si tu as l'impression de perdre une énergie vers le bas, c'est là où tu le fais.

Et là maintenant ce que je vais vous montrer, ce que je suis en train de vous montrer, c'est une rétention très douce que vous pouvez maintenir pendant longtemps, mais qui fait un beau placement de l'attention sur le souffle. Pour nous donner une indication, on va le pratiquer ensemble.

Une rétention à l'inspire, disons à peu près le temps de compter sur 3. Très doucement. Inspirer. 1, 2, 3. Expirer. 1,2,3 expirez. Et ne jamais inspirer au maximum. On n'est pas là pour avoir un maximum d'air. On s'arrête juste à la fin de l'inspiration, une peu, pour ensuite laisser sortir l'air.

Un autre exercice va être de faire la même chose en bas. Ce n'est pas pour le même bas. On va juste aller en dessus. Normalement, cette impression d'avoir l'air qui monte jusqu'ici avec difficulté, c'est quand on essaie de faire de longues rétentions avec beaucoup d'air dans les poumons. On a l'impression que c'est trop haut et là il faut descendre. Je peux même garder ici de l'air en parlant parce que le diaphragme, il tient. Et cela, c'est quand on en a l'habitude, quand on sait le faire ; c'est à apprendre.

Avec les petites rétentions il n'y a pas de complications. Et, ce qui est très beau, c'est qu'il y a un très grand effet sur la stabilité mentale, un très grand effet sur la lucidité, sans aucun risque. Parce que la grande rétention où l'on fait aussi longtemps que possible, si vous ne le faites pas bien, vous pouvez perturber votre système énergétique. Et là, avec la petite rétention que je vous montre, aucun problème.

Donc faisons-le quelques minutes.

*Participant/e : (inaudible)*

On n'a pas vraiment regardé, c'est si doux. Regarde, tu respirez normalement. Peut-être tu bloques. Peut-être que tu ne bloques pas. Essaie les deux, ce qui te convient le mieux. Quand je fais aussi doucement que ça, je ne ferme même pas la gorge ; je ne ferme rien, parce que c'est si naturel. Je le fais souvent aussi en bas, mais ce sera pour après. On le fait d'abord juste en haut, à l'inspire.

*Participant/e : (inaudible)*

C'était pour le grand vase et là maintenant probablement tu n'en as pas besoin. Si jamais tu n'es pas confortable probablement la seule chose qu'il faut faire c'est de moins inspirer, de ne pas essayer de te gonfler d'air. Cela, ce n'est pas le sens ici. Il y a différents aspects. Là maintenant ce qu'on souhaite c'est seulement ralentir dans ce moment délicat de fin de l'inspiration avant d'expirer, pour bien ressentir cette transition-là. Une transition qui souvent passe inaperçue mais qui est très bien pour la méditation. C'est la plus grande ouverture dans le cycle respiratoire. C'est le moment de la plus grande ouverture, extension et puis après on va avoir la même chose à l'expiration.

Faisons donc à peu près, je dois suivre mon intuition entre 3 et 5 minutes, quelque chose comme ça. Et ne suivez pas mon rythme à moi, vous suivez votre rythme.

Il est bien de se mettre droit ou de rester comme on est, détendus. C'est très bien d'avoir vraiment l'ampleur.

(Pratique de respiration)

Est-ce que vous ressentez la pulsation de votre cœur ? Vous pouvez écouter, vous pouvez compter ou écouter le cœur. Les pulsations donnent le rythme si jamais vous ressentez votre cœur. N'est-ce pas ?



Et maintenant, nous allons faire une même pause à l'expire. Même ralenti à l'expiration, peut-être aussi comme si on comptait 1,2,3, mais vous n'avez pas besoin de compter, vous pouvez aussi juste le faire par intuition et rester un peu. Nous échangerons après sur les différences, sur ce que vous ressentez. On va faire encore une fois un temps d'environ trois minutes. Et vous avez dû remarquer que quand on fait aussi doucement, on n'a pas besoin de fermer, de bloquer tout ça. C'est vraiment la respiration naturelle ralentie à ces deux endroits.

*Participant/e : À l'expire, on pousse le diaphragme ?*

Tu n'as pas besoin de pousser du tout. Il y a une grande rétention à l'expiration. Cela, c'est une rétention à l'extérieur, c'est ainsi qu'on l'appelle. Ce n'est pas le sujet ici. Vous avez le souffle normal, vous n'avez pas besoin de faire quelque chose de spécial avec le diaphragme, juste donner du temps avant que l'impulsion d'inspiration remonte. Il y a beaucoup, beaucoup de différentes formes que je pourrais vous enseigner. Mais là, on commence avec ce qui est le plus plaisant, pourrait-on dire, et qui donne une bonne base pour le Śamatha. Parce qu'avec ça, vous allez voir vous-même.

*Participant/e : on fait avec l'inspire puis après l'expire ou on laisse tomber la rétention ?*

Non, on continue, on fait les deux maintenant, en haut et en bas.

(Pratique de respiration)

Et maintenant, nous allons faire une troisième forme. Et là, c'est juste à l'expiration. Après l'expiration, on maintient. Puis on inspire, expire, puis on maintient à nouveau. Juste ça.

*Participant/e : (inaudible)*

Pour toi, fais que tu sois confortable, peut-être quand tu es à deux, à trois, quelque chose comme ça. Qu'est-ce que tu as fait jusqu'à maintenant ?

*Participant/e : 3,4.*

Ok, si tu te sens bien, il ne faut jamais que tu entres dans une difficulté respiratoire. Il ne faut jamais qu'il y ait du stress. Que ce soit bienfaisant.

(Pratique respiratoire)

Je ne sais pas comment c'était pour vous. Moi, j'ai automatiquement placé mon attention plus dans la poitrine et dans le ventre. Vous étiez resté au nez ou non ? Au ventre aussi ?

*Participant/e : Je sentais des contractions.*

Maintenant faisons avec une visualisation. Il y a des lumières d'arc-en-ciel, les cinq couleurs de Bouddha, le blanc, le bleu, le jaune, le rouge, le vert, mais vous pouvez juste visualiser un arc-en-ciel qui commence à 16 doigts devant votre nez, devant votre narine. À l'inspire, vous inspirez la lumière jusqu'au cœur ou plus profond. À l'expire, la lumière ressort. À l'inspire, vous inspirez cet arc-en-ciel et à l'expire, ça ressort.

Donc bien sûr, c'est très beau déjà d'inspirer et d'expirer un arc-en-ciel. Mais, vous vous rappelez de l'enseignement sur les cinq aspects de la sagesse primordiale ou intemporelle ? Spacieuse, claire et inobstruée, vide, lumineuse, toute discriminante et toute perfectionnante, c'est-à-dire l'aboutissement de la plénitude qui n'a rien à changer. Et cela, peu importe, vous n'avez pas besoin de conceptualiser maintenant. Ce n'est pas le but. C'est juste en utilisant la lumière, respirer la sagesse de tous les êtres éveillés. Respirez dans la sagesse. Voilà, c'est donc plus que juste inspirer et expirer ; on inspire et on expire vraiment comme un Bouddha dans la conscience éveillée avec cette lumière qui sort et qui rentre à nouveau. Ok ?

*Participant/e : Avec rétention ?*

Sans rétention aucune. Mais maintenant vous êtes déjà bien dedans, probablement vous avez trouvé un rythme qui vous convient. Et cela se fait avec un lien entre cœur et narines. Vous pouvez aller plus profond que le cœur et bien sûr vous allez plus loin que les narines. Quand ça sort, ça va jusqu'au niveau du cœur.

Alors bon appétit ! Goûtez donc cet arc-en-ciel.

(Pratique respiratoire)

Ce n'est pas vrai. C'est la première fois que j'envoie un message. Les 5 couleurs représentent aussi les 5 éléments : espaces, vent, feu, eau et terre.

Cela suffit pour le moment. On fait les autres après la pause ?

### Concernant la cérémonie de refuge<sup>38</sup>

Le refuge n'a pas besoin d'une cérémonie. Le refuge s'installe en nous avec ce simple souhait de se diriger vers l'éveil, le Bouddha, les Bouddhas au pluriel, les Êtres éveillés, le Dharma, la Sangha. Et quand on récite avec les autres une prise de refuge, on est dedans.

La cérémonie est faite pour approfondir cet engagement qu'est le refuge. Cet engagement pour un chemin d'éveil. Elle est faite avec des témoins. Déjà le témoin de l'enseignant qui représente la Sangha : donc la Sangha est présente. Et comme cela, parce qu'il y a des témoins, parce que c'est une petite cérémonie, on va se rappeler toujours du moment où l'on s'est engagé sur le chemin.

Je me rappelle en 1981, à Paris, j'ai pris refuge avec Shamar Rinpoché dans la pagode de Paris. Je me rappelle de comment je m'y suis préparé, des doutes que j'avais, des réflexions, tout cela marque un moment dans la vie. Et l'idée est que cette cérémonie laisse des traces, des traces d'être sûr de cette connexion qui est établie. Même si une personne peut-être ne pratique jamais formellement et ne fait pas grand-chose sur ce chemin, il y a quand même un engagement qui est là, qui continue. Et le souhait, normalement, c'est que cela laisse des traces aussi fortes que, dans l'état intermédiaire – en ayant quitté son corps – cet engagement remonte à la surface et nous donne une direction pour notre courant d'être.

C'est pour ça qu'on offre une cérémonie qui approfondit cet engagement qui est normalement déjà là avant la cérémonie. Cela, c'est l'idée. Et le reste c'est ce que tu connais du refuge.

Donc demain, à 9h30 on peut la faire ensemble. Je vais la faire entièrement en français, et tout le monde peut écouter. Vous allez comprendre facilement.

### Placement de l'attention sur la respiration<sup>39</sup>

Et maintenant, continuons avec les explications sur le placement de notre attention sur la respiration. Quand le Karmapa écrit : **« si nous n'y parvenons pas, il faut maintenir l'esprit sur l'action de compter. Par exemple, les cycles de respiration composés d'une inspiration, d'une expiration et d'une pause. Au début, comptez seulement jusqu'à 21, puis augmentez progressivement jusqu'à 100 – disons 500 et plus – en plaçant l'attention au niveau des narines, sans que rien ne perturbe votre compte. »**

Cette fois-ci, aux narines, en comptant. Et encore aujourd'hui, il m'arrive rarement, mais peut-être deux, trois fois par an, de ne pas pouvoir dormir. Et avec ce remède-là, je pratique cela la nuit en comptant mon souffle de cette manière-là. Et normalement, cela suffit pour moi pour ensuite m'endormir. C'est, entre autres, une méthode pour cela. Mais j'en ai fait beaucoup dans le passé pour stabiliser mon esprit. Nous comptons avec juste le minimum d'efforts : cela veut dire juste ce qu'il faut pour ne pas être distrait.

---

<sup>38</sup> Audio 6-7 00 :03 :15

<sup>39</sup> Audio 6-8 00 :56 :15

Nous n'avons pas besoin de faire le compte un, deux, trois... C'est un peu exagéré, n'est-ce pas ? Parce que nous comptons seulement pour toujours être plus rapide avec le compte avant qu'il y ait une chaîne de pensées qui s'installe. C'est juste cela.

Nous comptons simplement : inspire, expire. Un ! inspire, expire, deux ! Comme cela, trois. Et le jeu avec Guendune Rinpoché, c'était que quand nous oublions le compte, nous devons recommencer à zéro, comme pour les enfants. Il faut rester attentif au compte. Nous comptons jusqu'à 21, vous êtes d'accord ? Nous y allons, chacun à son rythme et essayez de compter sans distraction avec l'attention posée à l'entrée des narines.

(Pratique de respiration)

C'est une pratique simple, très puissante, elle est souvent sous-estimée. Si vous commencez, si vous avez du mal à entrer dans le calme mental, et si vous effectuez cet exercice juste en comptant le souffle d'une manière très détendue, mais sans grande distraction, des petites pensées entrent, mais cela ne gêne pas du tout. C'est toujours de rester avec. Après une centaine, après deux cents, votre esprit commence vraiment à se stabiliser.

Et si vous avez la patience d'y aller et de continuer, c'est sûr que vous allez entrer dans un calme mental. Ne sous-estimez pas cette pratique, C'est souvent une instruction qui fait se demander : mais pourquoi ? C'est un peu bête de compter le souffle ! Mais c'est tellement génial parce que cela coupe la chaîne de pensée disons une fois, toutes les deux, trois secondes ou sept secondes et nous nous habituons à ne pas entrer dans les chaînes des pensées. Et c'est de cette habitude-là, – de ne pas poursuivre ce qui tourne dans notre tête – dont nous avons besoin. Et surtout quand l'esprit est vraiment agité c'est là où nous avons envie d'une méthode aussi simple que cela et c'est génial !

Ce n'est pas seulement quand je n'arrive pas à dormir, mais lorsque j'ai un esprit agité, et que je veux le calmer, pour sûr, cette méthode fonctionne. Il faut juste continuer avec patience ! Et si vous faites le jeu de recommencer à zéro quand vous oubliez, ou si vous continuez à compter, ce n'est pas important du tout. De toute façon, c'est un jeu, il faut le prendre avec de l'humour. Ce n'est pas un exercice pour arriver quelque part, c'est juste pour détendre l'agitation.

*Participant/e : Alors moi, à la place de penser aux chiffres j'avais un cadran avec les chiffres !*

Oui, c'est typique. Tu ajoutes encore un autre sens : la visualisation avec le compte ; et ça stabilise encore plus. Et si tu ne le penses pas seulement mais que tu le visualises et que tu le dis à l'intérieur comme si tu l'entendais encore plus fort, c'est comme si tu ajoutes plus de sens ! Par exemple, il y a des gens qui ajoutent les doigts de la main ; avec les deux, ça fait dix. Plus nous ajoutons de sens, et plus sûrement nous pouvons couper la chaîne des pensées. Oui ?

*Participant/e : Je me demandais si je ne faisais pas une saisie sur les chiffres, parce qu'en fait, je pense, je compte tout le temps ...J'ai en quelque sorte un chiffre en or, comme ça, ce n'est pas juste 14, et je le perds dans la respiration ! Et du coup, ce n'est pas un peu...*

Oui, si tu remarques qu'après un certain temps tu n'arrives plus à respirer sans chiffre, là on dirait que tu refais une saisie.

*Mais c'est venu dans la respiration précédente, j'ai eu une peine folle à ne pas compter les temps de respiration.*

C'est cela ! C'est pour ça qu'il faut changer pour autre chose. Il faut savoir aussi compter le souffle. Il faut savoir s'arrêter de compter. Comment il faut savoir s'arrêter de nommer inspire-pause, expire-pause. Tout cela aide au début et après, cela devient un obstacle. Une méthode à abandonner ensuite ; mais il faut l'utiliser quand on en a besoin. Déjà c'est très bien de pouvoir faire comme tu fais, parce que si tu comptes ainsi, du fait que tu comptes, c'est difficile de penser à autre chose.

*Participant/e : C'est très pratique, toi, quand tu ne dors pas la nuit, tu te lèves pour compter ?*

Non ! Oui, d'ailleurs, si cela ne suffit pas, je compte les moutons qui sautent la barrière, comme dans le bon vieux temps !

*Participant/e : Quand dans le texte, on dit : si on ne parvient pas à faire la rétention du vase ou à maintenir sans distraction...*

Sans distraction !

*Sans distraction !*

*Participant/e : C'était juste pour partager que quand je perds le comptage cela m'aide de notamment : souvent je commence le chiffre au moment de l'inspire, mais ça peut arriver que mon esprit décroche sur l'expire ; donc du coup, je fais de manière très longue et comme ça le chiffre, il dure tout le temps de l'inspire et de l'expire. Et il n'y a pas de rupture dans la pensée quelque part. Et ça aide à maintenir l'attention sur la respiration aussi.*

Oui, c'est très rusé, c'est bien. Peut-être que ça aide. J'ai remarqué que j'ai fait pareil mais je n'ai jamais fait tout un cycle.

*Participant/e : C'est ce que je viens de dire avant. C'est la même chose.*

Ah c'est la même chose. Je pensais que tu comptais 1, 2, 3, 4,

*Non, c'est 1,1,1,1,1 !*

Ah, c'est la même chose. Il a dû non plus ne pas comprendre, sinon il n'aurait pas répété. Je pensais que tu avais tout un chiffre qui décollait.

*Mais dans l'équilibre, on garde toujours la ruse et la saisie, c'est cela ?*

Oui, c'est ça. Vous regardez pour vous-même. Moi j'apprécie beaucoup qu'entre les comptes il n'y ait quand même pas de pensée, pas besoin de maintenir un compte prolongé. Mais j'ai remarqué dans des temps durs que j'ai prolongé le compte pour toute une inspire ou toute une expire. Le compte était comme un ancrage, comme une bouée de sauvetage. Et il faut l'utiliser comme cela.

*Participant/e : J'ai utilisé de répéter un mantra, c'était par exemple OM MANI PADME HUNG à chaque inspire.*

Ok, nous allons faire cela ensemble. C'est le prochain exercice.

Vous prenez un mantra et OM MANI PADME HUM convient très bien, mais peut-être avez-vous un autre mantra avec lequel vous aimez combiner votre respiration ? Il faut donc trouver un rythme. Tu peux me donner ton exemple ?

*Participant/e : Oui, moi c'est la respiration que j'ai apprise avec Gampopa. Hum inspire, expire Om rétention à vide et dans la suspension AH. Et ça nous met dans un axe et dans une tranquillité.*

Oui, ça c'est un classique, OM AH HUNG, OM AH HUNG ! Ce sont les trois syllabes de corps, parole et esprit de tous les Bouddhas, de tous les êtres éveillés. Les mêmes syllabes qu'on a placées dans les chakras. Il y a différentes façons de l'enseigner. Là, je prendrai cette version-là. C'est OM à l'inspire. Donc OM, c'est la syllabe qui contient toute la sagesse du monde, toute la sagesse des êtres éveillés. Nous partageons cette syllabe avec tous les pratiquants de yoga, les pratiquants de l'hindouisme. C'est une syllabe sacrée. Avec l'inspire, on inspire OM, AH, c'est le transfert, c'est l'ouverture en haut. HUNG, c'est le lâcher prise ! Si tu l'as fait d'une autre manière, ça existe aussi.

*Non ! La dernière syllabe, exactement ? HUNG. Expire sur le HUNG ! AH, c'est en haut, la suspension !*

*C'est la rétention !*

Pas besoin de rétention.

*Juste l'espace entre les deux !*

C'est la transition comme l'a dit une participante. C'est une possibilité de faire comme ça. Il y a beaucoup d'explications sur la signification. Mais maintenant, ça c'est peut-être le plus simple. Prendre juste trois syllabes, n'est-ce pas ! Nous allons faire comme ça.

*Participant/e : (inaudible)*

On pense tout simplement mais peut-être que tu penses si fortement que tu l'entends. Est-ce que cela t'arrive d'être dans un café et le bruit est tellement fort que tu ne peux plus entendre tes propres pensées ? Ici, en silence, tu peux entendre la pensée.

*Et du coup, le comptage, nous le faisons ?*

Cela, c'est sans comptage, maintenant. C'est un autre exercice !

*J'ai cru qu'on allait être ensemble.*

Ah oui ! Alors, peu importe si vous vous trompez dans l'ordre parce qu'il y a différentes explications. Ce n'est pas "collé" que cela doit être exactement comme ça ! Il y a un sens, mais il y a aussi une autre façon d'expliquer qui donne aussi du sens quand on fait dans un autre ordre. OM AH HUM !

(Pratique de respiration)

C'est juste maintenant pour vous encourager de joindre la respiration avec OM MANI PADME HUM, OM MANI PADME HUM ! Inspire OM MANI PADME HUM Expire ! OM MANI PADME HUM ! Cela vous permet de joindre la respiration avec les Quatre Incommensurables.

OM AH HUM c'est les trois corps du Bouddha. OM A HUM c'est OM : Nirmāṇakāya, AH : Saṃbhogakāya HUM : Dharmakāya ou corps, parole, esprit du Bouddha. Et OM MANI PADME HUM : ce sont les Quatre Incommensurables.

Et cela, c'est très, très beau quand nous voulons commencer à faire une méditation sur la respiration avec le cœur, avec de l'amour, avec la compassion, et ainsi joindre le souffle à la récitation du mantra. Cela, c'est génial ! Parce que vous êtes maintenant dedans, nous avons fait un MANI à l'inspire, AH dans la transition, et HUM à l'expire, maintenant nous faisons OM à l'expire, MANI, PADME, HUM à l'expire. C'est presque pareil. Vous n'avez pas besoin d'attendre la pause ou la transition pour faire MANI PADME rapidement. Vous faites tout à la même vitesse. Tout à la même vitesse et ça tourne ainsi.

*Participant/e : OM...*

Oui, tu commences avec OM à l'inspire et le reste suit son cours.

*Est-ce que tu peux chanter ?*

Tu peux chanter, ça va changer un peu le rythme parce que tu n'auras pas la possibilité de chanter à l'inspire. Tu inspires OM MANI PADME HUM. Mais si tu chantes avec l'esprit, tu peux chanter aussi quand tu inspires. Et quand tu es une adepte du mantra, nous pouvons, tout en inspirant, continuer la récitation du mantra. C'est juste à ce moment. (Tilman fait une démonstration). Le son se perd au moment de l'inspire mais la récitation continue. Tu peux faire de cette manière.

Nous allons le faire tant que nous sommes dedans : OM MANI PADME HUM et avec un ressenti dans le cœur. Nous respirons maintenant comme Tchenrézi en récitant son mantra, avec le cycle respiratoire, et la vibration de notre cœur sera avec !

(Pratique de la respiration avec le mantra)

Et pour finir le Karmapa écrit :

*Participant/e : Hum c'est le même que Hung ?*

Oui, c'est le même ! Hum, Hung, c'est le même ! C'est juste que Hum, c'est en sanskrit. C'est juste une façon phonétique, une transcription de cette syllabe en sanskrit ; c'est un M avec un cercle dessus. Et c'est prononcé HUM avec une fermeture à la fin. C'est un M avec quand même une fermeture. Et ça se transcrit souvent avec NG.

Et maintenant le Karmapa continue : « **Pour stabiliser l'esprit par la méthode de rétention et de relâchement, commencez par expulser trois fois le souffle, puis retenez-le après l'inspiration aussi longtemps que possible en le comprimant au-dessous du nombril. Relâchez-le complètement lorsque vous ne pouvez plus tenir. »**

Il faut s'exercer encore et encore à cette seule pratique sans distraction. Alors cela, c'est la rétention du vase à nouveau. Ici c'est plus spécifiquement le vase avec cette rétention au-dessous du nombril. Il faut bien voir et entendre que ce n'est pas seulement une pratique de rétention mais aussi de relâchement. Il y a un contrôle complet de tout ce processus. Vous connaissez déjà bien parce qu'on l'a fait ensemble un petit peu. Mais je vous explique un peu plus ; ce n'est pas tellement pour vous encourager à la faire, mais c'est surtout pour que vous ayez une transmission complète de ce que le Karmapa a comme intention.

Les trois expirations c'est la version courte des neuf respirations que nous avons fait le matin. On commence juste avec les trois derniers. Vous regardez tout simplement !

Avec les poignets sur les genoux ... « cycles de pratiques » et ainsi de suite ! Nous faisons normalement dans la transmission complète, 4 x 7, cela fait 28 et puis on fait une longue pause. Cela, au début, seulement avec les 9 nettoyantes, les 9 respirations, ou les 3 si on veut faire court, si on a déjà le sentiment qu'on est bien dedans. Et partout dans ce processus, il y a un contrôle complet. Rien n'est impulsif !

La première expire, elle est profonde et courte, plutôt courte. La deuxième expire, elle est intensive et lente. Et la troisième expire, elle est lente et douce. Il y a déjà trois façons d'expirer différemment. Puis l'inspire est chaque fois très douce. Et après la troisième, quand nous faisons les trois respirations qui nettoient, déjà nous sommes dans la méditation Avec ce rythme où nous savons que celle du milieu est la plus forte, la plus intensive.

Et la troisième, elle est la plus douce, mais aussi profonde ce qui nous permet de bien nous remplir. Mais on ne remplit jamais complètement. Si nous faisons la totalité de notre possibilité, nous aurons du mal à faire descendre l'énergie ; nous pouvons dire 80% de notre volume respiratoire, quelque chose comme ça. Et puis nous nous mettons dans la posture en sept points. Et on fait bien descendre ; et à quatre doigts en dessous du nombril, il y a le centre énergétique. C'est à peu près ici chez moi. Ça c'est mon nombril. C'est quatre doigts comptés comme cela, en dessous. C'est le centre d'énergie.

Il y a une visualisation à faire à cet endroit, nous maintenons cette visualisation. Je ne vais pas vous l'expliquer. Pendant l'inspiration, on s'absorbe, on se laisse complètement absorber. Et si on n'utilise pas de visualisation, on se laisse fondre dans l'espace, dans l'ouverture, ce que je fais là, dans cet exercice. Nous appelons cela, d'abord rétention, faire descendre l'énergie, puis il y a le placement.

Le placement de l'esprit, cela veut dire se fondre soit dans la visualisation, soit dans l'état de Mahāmudrā. Et puis nous continuons, je n'ai pas fait si longtemps maintenant. Nous continuons jusqu'à ressentir une tension monter. Et nous ne relâchons pas encore, parce que là nous allons travailler avec la peur. Avec la peur de ne pas avoir assez d'air. Nous allons confronter la peur de la mort, la peur existentielle. Nous nous détendons, nous détendons, nous détendons. Et puis quand nous avons l'impression que nous ne pouvons plus, très doucement nous relâchons.

C'est la pratique du relâchement. On relâche d'abord les bras. On place les poignets sur les genoux et on garde encore le souffle. Et puis on expire. Ne faites jamais un truc comme cela : tenir, tenir, tenir... Restez complètement à l'aise dans l'esprit, l'esprit ne se fait pas prendre par une impulsion, par une peur, par un besoin d'air, rien de tout cela. On maintient et là – c'est important comme tu me l'as demandé –

là on ferme en bas. Il y a vraiment un stockage au-dessous du nombril et là, c'est bien d'avoir cette rétention du bas. Ça c'est important.

Et puis l'expire ; il y a une seule expire. La prochaine respiration est déjà encore une rétention de vase. Et une seule expire et la prochaine est déjà encore une rétention de vase.

Faites attention, ce n'est pas fait pour être imité. Pour cela, il faut être en retraite. Il faut avoir un esprit complètement détendu. Nous ne faisons pas ce genre d'exercice entre le café et aller au travail. Non ! Pas d'excitant, rien qui trouble l'esprit, c'est une pratique profonde !

Quand j'étais jeune, en retraite, à la fin de la vingtaine, début trentaine, j'en faisais une bonne centaine par jour. Pour moi cela devenait un souffle complètement habituel. Je les ai faites pendant des années ces rétentions de vase jusqu'à ce que je n'y pense plus. C'était devenu comme complètement détendu !

Cela n'en a pas l'air, pour vous peut-être quand vous me regardez, parce que vous pensez que ça doit être une super volonté. Mais non ! C'est pour nous faire entrer dans le Mahāmudrā, et le Mahāmudrā c'est la détente complète.

C'est une absorption dans ce rythme respiratoire avec la rétention, la pratique du relâchement progressif, à nouveau l'inspire, le placement, tout cela. Une pratique continuelle dans laquelle nous nous oublions et cela nous ouvre au Mahāmudrā, cela ouvre à la non-dualité. C'est cela le sens de la pratique.

Ce n'est pas pour un nettoyage, ce n'est pas pour mieux faire circuler les énergies, c'est utiliser la circulation des énergies pour entrer dans un esprit ouvert. Ce n'est pas à utiliser par des pratiquants encore avec plein de volonté, qui ont une ambition spirituelle, une ambition à bien faire et tout. C'est le contraire. Nous enseignons cela, nous encourageons seulement des pratiquants à utiliser cette pratique quand nous sommes sûrs qu'ils ne tombent plus dans l'ambition. Et ça, c'est rarement le cas !

Cela existe, c'est ce dont le Karmapa parle. Et pour lui, c'est un préliminaire de Mahāmudrā. C'est pour cela qu'il en parle. Je trouve que pour nous, cette récitation Vajra – c'est le nom de la pratique avec OM AH HUM – cela convient très bien. C'est une très bonne pratique de préparation au Mahāmudrā aussi.

Et demain je vous enseigne encore une fois le « barlung ». Vous vous rappelez ? Nous avons déjà parlé de cela ? Le « barlung », une toute légère rétention où on respire normalement mais toujours avec une présence dans le ventre. Je suis sûr d'en avoir parlé dans les autres stages. Je vous fais le rappel et j'enseigne aux nouveaux de quoi il s'agit !

Ici, jusqu'ici, c'est l'instruction du Karmapa sur le placement sur la respiration. Ensuite, je vais insérer un titre en plus parce qu'après vient une description des différents degrés du développement de la stabilité méditative. C'est un autre sujet, cela, nous le ferons demain. Maintenant je suis intéressé à entendre vos expériences. J'aimerais entendre laquelle de ces pratiques vous a fait du bien ?

### Échange sur la pratique<sup>40</sup>

Alors dites-moi, maintenant vous avez un tel choix de différentes façons de respirer. Quelles sont les petites différences que vous avez remarquées ? Quel est l'effet de placer l'attention sur la respiration de ces manières différentes ? Vous n'avez pas besoin d'avoir les mêmes expériences. Je suis intéressé aux diverses expériences.

Nous n'avons besoin que ce soit pareil pour tout le monde, parce qu'il s'agit aussi de trouver les deux, trois méthodes qui vous conviennent. Alors, qu'est-ce que vous avez observé par exemple entre les différentes rétentions : juste en haut ? En haut et en bas ensemble ? Juste en bas, c'est-à-dire à l'expire ?

*Participant/e : Moi j'ai trouvé agréable le premier exercice, la rétention seulement en haut, cela m'a bien convenu. C'est intéressant ce que tu as dit : après quand il y avait les rétentions à l'expire, là, il y*

---

<sup>40</sup> Audio 6-9 00 :53 :11

*avait ce stress qui venait un petit peu avant de ré-inspirer. Je sentais que ce stress à ce moment-là, ce n'était pas forcément très agréable. Mais du coup, ça m'a intéressé ce que tu disais sur une peur primordiale – ou je ne sais plus comment tu as formulé cela exactement tout à l'heure. Et là, c'est la première qui m'a convenu. Après, de compter, je fais cela depuis longtemps. J'ai un petit peu le même problème qu'une autre participante, c'est que j'ai eu de la peine à arrêter de compter. Quoiqu'on me dise, j'aimerais bien me détacher un petit peu de ça. Et puis, j'ai bien aimé le dernier mantra.*

Avec OM MANI PADME HUM ?

*Oui, cela m'a bien convaincu, par contre...*

Qu'est-ce que tu as ressenti avec cela ?

*Je dirais que j'ai ressenti plus de calme et de l'harmonie. Une certaine harmonie et du calme et j'ai senti un peu quelque chose de circulaire ! Comme cela, qui circule, c'était comme un rond. La respiration avec le mantra, elle ne s'arrêtait pas comme ça et j'ai trouvé ça agréable.*

Merci pour le partage !

*Participant/e : Moi j'ai eu l'impression que la rétention vers le haut avait chez moi un aspect plus tonique et puis la rétention vers le bas était vraiment une sorte de truc très profond comme ça, pas forcément d'endormissement mais beaucoup plus de calme. Retenir les deux, ça me fait un peu partir en extase, il y a un peu un truc comme ça... qui m'emporte un peu. Ce que j'ai fini par faire, en fait, c'est le OM MANI PADME HUM, mais de le faire en entier sur l'inspire et en entier sur l'expire. Ça me compliquait de le fractionner.*

Tu as dit que tu avais fait deux mantras ?

*Oui, en ajoutant la visualisation des couleurs, donc sur l'inspiration et l'expiration. J'ai l'espace qui s'ouvre. C'était de joindre finalement ces aspect- là !*

Arc-en-ciel, OM MANI PADME HUM sur deux cycles respiratoires et ouverture ? Bien ! Tu peux continuer comme ça. Il n'y a aucune objection. Très bien !

*Participant/e : Pour les rétentions, après un petit moment, il y avait une telle douceur. Je sentais... c'était comme une caresse vraiment à l'inspire. Mais j'ai l'impression aussi après à l'expire – si je me rappelle bien – parce qu'il y a vraiment juste une fluidité, une légèreté. Pour les mantras, j'ai eu plus de mal. J'ai trouvé que c'était trop mécanique et ça me déconnectait du bas. En fait, je n'avais plus le lien avec le ventre, voilà !*

Tu vois, avec le mantra, c'est devenu un peu plus mental, parce qu'il y a des sensations dans le mantra. Et pour t'éviter cela, il y a des visualisations où le mantra tourne en dessous du nombril. Là, tu peux mettre la respiration avec le mantra qui tourne en dessous du nombril. Et là, on évite un peu ce problème que ça pourrait faire monter vers le haut !

*Participant/e : Je crois que j'ai développé une forme d'aversion assez technique. Peut-être parce que je l'ai beaucoup fait durant certaines retraites, notamment de compter par exemple. Et sûrement en me fatiguant de le faire ou en m'énervant de ne pas trouver le calme souhaité, pardon, je ne sais pas ! Du coup, en tous les cas, je sens qu'il y a une petite résistance à le faire, et peut-être aussi parce que j'ai le sentiment de ne plus trop en avoir besoin, de pouvoir rentrer dans une tranquillité, une clarté, sans passer par là, et alors je me dis à quoi bon ?*

Est-ce que tu as pu utiliser une de ces méthodes aujourd'hui qui te faisait du bien ou est-ce que tu as peut-être aussi d'une autre manière pu transcender les résistances ?

*Oui. Là, j'ai fait le comptage et puis ça allait bien. Je pouvais être détendu dedans. Mais il y a un petit truc général, tu vois. Et le OM AH HUNG aussi, je l'ai fait pareil je pense. Je sens, mais peut-être que ça me met dans un objectif, en fait. Facilement, dans la tête, dans le mental. Donc peut-être que ça appuie sur cette tendance-là.*



Oui. Tu le dis bien, ça peut appuyer sur une tendance qui n'est pas encore purifiée. Parce que chez moi, ça ne fait pas du tout ça. Cela ne me fait pas monter. Mais je comprends que ça puisse se faire. Cherche ou cherchez une façon – si jamais vous voulez jouer le jeu – de réciter, de penser en un mot, tout en respirant, sans que ça fasse monter cette tendance, sans que ça nourrisse cette tendance à monter l'énergie ; tendance à devenir mental. De la même manière avec le compte sur l'expire ! Comment est-ce que nous pouvons compter sans tomber dans les jeux d'école ?

*Participant/e : Moi j'avais l'impression que c'était surtout que ça. Pour le OM AH HUNG ça allait, Mais le OM MANI PADME HUNG, ça perturbait ma respiration.*

Alors, tu n'avais pas encore trouvé la façon pour ne pas perturber ta respiration. Cela, il faut le trouver. Cela, c'est important ! Il faut que ça vous convienne. Une participante avait trouvé pour elle d'utiliser deux mantras, ce qui est bien ! Vous, si vous avez envie de combiner mantra et souffle – ce qui est en fait toujours le cas – nous allons avoir ce défi. Cherchez jusqu'à trouver le flot, on pourrait dire le flot naturel, comment cela va aller ensemble.

Il ne faut pas juste lire les prescriptions, mais peut-être, ce sera une suggestion : peut-être faites les deux, d'abord indépendamment. Le mantra ne doit pas se coller sur le cycle respiratoire, ou alors tu le laisses couler à son propre rythme, et la respiration se fait aussi. Et peut-être après quelque temps, tu vois qu'il y a un rythme qui s'installe sans que tu aies eu l'idée de le faire comme ça. C'est comme ça normalement, que nous trouvons un rythme avec un mantra, parce qu'il y a des mantras avec beaucoup de syllabes. Et ça se fait de cette manière, de lâcher l'idée que ça devrait se couler d'une certaine manière...

*Quand nous le chantons de toute façon, c'est autre chose, cela se rythme bien.*

A vous de découvrir ! On a souvent l'impression que c'est le problème de la méthode, mais je vous le dis, c'est comment nous appliquons la méthode. Le problème est là ! Elle doit nous servir, ce n'est pas nous qui servons la méthode. Nous devons la travailler un peu jusqu'à ce qu'elle nous convienne.

D'autres partages ? Ah, il y en a plusieurs ! On commence là avec ces trois participantes.

*Participant/e : Moi, cette semaine, j'ai découvert que j'avais des yeux.*

Des yeux !

*C'est que je pouvais visualiser, voir l'espace. Et du coup, c'est apparu dans ma respiration. J'ai beaucoup apprécié les cinq couleurs de l'arc-en-ciel. J'étais vraiment dedans. Et puis les chiffres s'affichaient devant moi. Et le mantra, là j'étais plus dans les Quatre Incommensurables ! Je les ai ressentis en fait !*

Tu as senti les Quatre Incommensurables en toi !

*Peut-être que ça m'a sorti de l'exercice du coup.*

Non, non, raconte ce que tu as vécu ?

*À chaque syllabe correspondait une qualité. Et je l'ai senti en moi.*

Bien !

*Et ça faisait circuler.*

Tu as fait circuler, Ok !

*C'est peut-être que c'est mon esprit qui a besoin aussi de matière particulière.*

Oui, il a peut-être besoin d'un peu de continuité ton esprit, n'est-ce pas ? Tu fais avec, c'est bien, tu le nourris, tu lui donnes un peu de choses à travailler, à surveiller ; comme cela, il y a un bon ancrage. Mais à la maison, continues surtout avec la lumière. Je te le conseille vraiment. Et avec cette respiration du cœur, avec ses qualités.

*Participant/e : Alors moi, le comptage, j'y ai souvent recours, mais j'ai remarqué que ce n'est pas toujours évident de suivre la respiration, parfois je la fais et ce n'est pas la même chose. Au lieu de simplement être dans la respiration, je fais la respiration ! En comptant, ça m'arrive en tous les cas.*

Il y a une plus grande influence sur notre rythme de respiration quand nous comptons. Nous prolongeons un peu l'expire pour !

*C'est assez délicat de vraiment aller dans l'être. Cela m'a fait beaucoup de bien la respiration avec l'arc-en-ciel et la respiration avec OM, AH HUNG et j'ai ressenti vraiment une ouverture chaque fois, presque plus qu'avec le OM MANI PADME HUM que j'ai aussi beaucoup aimé !*

*Participant/e : C'était face aux expériences du début, j'ai pensé peut-être le dire aussi parce qu'en tous les cas, ça m'a beaucoup aidée. Lorsqu'on remplit entièrement le vase, on a tendance à ne voir que le devant du vase, c'est-à-dire la tête, le cou, le corps et le ventre. Jusqu'à ce qu'on sente que le vase a beaucoup plus de volume, c'est-à-dire qu'on a le dos, on a les côtés, etc. C'était important en tous les cas pour moi de le remplir de prāṇa entièrement et pas seulement rester avec une impression visuelle du devant ; c'est à dire vraiment sentir le prāṇa qui rentre partout et qui remplit vraiment ce bras. Et si on ajoute le mantra à ce moment-là on sent aussi l'énergie de ce mantra qui s'ajoute dans ce vase. Il y a une énergie très forte, une énergie saine qui nous imbibe de force et de la bodhicitta. Je ne sais pas si c'était assez clair comme explication, parce que mon français était vraiment boiteux, mais justement le fait de ne voir qu'une dimension !*

C'est bien que tu en parles, je ne savais pas qu'il y avait ce risque de juste voir le vase devant, mais un vase c'est rond, c'est clair, c'est partout ; et c'est vrai, pour ceux qui pratiquent plus longtemps avec cela, nous faisons vraiment attention de bien remplir derrière, bien ressentir le volume complet !

*Participant/e : En tous les cas, j'ai fait comme tu disais et je n'ai aussi ressenti que devant, c'est intéressant ! Et puis il y avait quelque chose de fort, d'étrange, c'est que quand je faisais la rétention poumon plein ou vide, c'est poumon plein qui était le plus difficile. Et puis je me dis, c'est étrange, ça devrait être l'inverse. Mais quand j'expirais, c'était très facile et même je n'avais presque pas envie de ré-inspirer ; c'est un peu étrange. Et j'ai découvert qu'en fait, c'est d'expirer qui demande de l'effort, parce qu'après, inspirer ça se fait naturellement. Je me suis demandé si c'était ça qui faisait que j'étais plus à l'aise à rester dans l'expire en sachant que je n'ai rien à faire ?*

Je ne te donnerai pas d'explications, juste pour te dire qu'il y a en gros, deux types de personnes différentes : celles pour lesquelles l'expire est très naturelle et de rester avec un vase à l'extérieur, donc avec la rétention à l'expire, et même très longtemps ! Et d'autres où c'est à l'inspire. Pas de bonnes ou mauvaises, méthode, juste tu remarques ah, tiens ! C'est cela ! Merci d'en parler.

*Participant/e : Moi aussi, j'ai vu ma peur en fait très clairement quand il y a des rétentions à l'expire. Une peur de ne pas pouvoir respirer après. Cela s'est calmé un peu mais c'était très présent. Et le mantra OM AH HUNG, je n'y arrivais pas du tout. Ça coïncait. Et en fait, j'avais envie d'un H à l'inspire, je crois. C'est cela ! Et du coup, j'ai inversé. J'ai fait le OM à l'expire, le AH dans la pose expire, et HUNG à l'inspire.*

Tu peux le faire !

*Et ça marchait beaucoup mieux. Et là, c'était tranquille.*

Il y a les deux transmissions qui existent. Tu peux le faire de cette manière.

*Et là, ça allait bien. Et après, il y a eu, avec le mantra OM MANI PADME HUM, alors pareil, ça coïncait, peur à l'expire. Je me suis dit, bon, je vais continuer en pensant à toutes les personnes qui rencontrent des difficultés respiratoires sur cette planète. Je ne suis pas toute seule. Puis à un moment c'était trop. Il y a un truc qui m'a dit : mais hop ! je confie à Tchenrézi. Et là il y a un truc qui a lâché et ça allait beaucoup mieux. Après ça allait !*

Alors merci de partager. Ça montre à quel point notre mental complique parfois les choses. Dès que tu as confié cela à Tchenrézi, ça marche. Ok, autre partage ?

*Participant/e : Moi la première chose avec la rétention de souffle que ce soit à la fin de l'inspire ou à la fin de l'expire et surtout le fait de déposer dans le bas du ventre, je trouvais que ça m'aidait à pouvoir maintenir la position. Et quand on faisait les deux, à l'inspire et à l'expire c'était un peu beaucoup. Une à la fois c'était bien, autant l'inspire que l'expire, mais en poussant vraiment le diaphragme en bas. Et cela, ça me faisait beaucoup de bien.*

Ah oui, juste pour dire, nous n'avons pas besoin de pousser ou de poser le diaphragme en bas avec ces petites rétentions à l'expire et à l'inspire. Tu n'as pas besoin de faire cela, c'est ce qu'on fait pour la grande rétention. Juste le cycle normal. Pas besoin d'ajouter quelque chose. Merci pour le partage.

*Et puis ce que j'ai beaucoup aimé c'est le mantra OM MANI PADME HUM, parce qu'en plus j'avais l'image en face et j'ai pensé que du cœur de Tchenrézi. Il y avait aussi comme un rayon de lumière qui venait vers mon propre cœur. Et tu as rajouté le mantra qui tourne dans le nombril ; je ne l'ai pas fait parce que je n'ai pas pensé à cela mais c'est vrai que ça pourrait me parler aussi ; pour ne pas avoir trop de pensées au-dessus.*

*Participant/e : Alors, le comptage, pas de problème, je compte sur l'expire. A la fin de l'expire, je compte. Après, l'expire, ça va aussi. Après, les respirations, ça va aussi ! J'ai remarqué que sur la suspension, juste après l'expire, c'est là qu'il y a une détente et c'est là que les pensées peuvent venir ; à ce moment-là, des images : des choses comme ça, l'arc-en-ciel... alors à la fin j'ai remarqué que je ne faisais plus la différence entre l'espace du cœur ici et l'espace autour ; c'était le même espace ! Après je vais venir au OM MANI PADME HUM, et c'est sur le HUM qu'il y avait l'expire ; le HUM était très long finalement.*

*Et au bout d'un moment j'avais ce bouquet de lilas en face de moi avec quatre couleurs différentes. Tiens, je me suis dit : c'est les Quatre Incommensurables ! Et je suis resté avec ce bouquet. Et le OM AH HUNG, je l'ai fait à ma façon. J'ai commencé et puis d'un seul coup il y avait Tara au-dessus et Bouddha ici et sur le HUNG, Bouddha inspire ma souffrance et la souffrance des êtres. Ça faisait HUNG. OM c'était transformer en éveil, en cessation de la souffrance. Et sur le AH, c'était dans le cœur de Tara ; et ça faisait ça sans arrêt. Et ça c'était très émouvant pour moi.*

C'était un vrai cadeau !

*C'est un cadeau oui ! Et la pensée qui venait c'était : ben oui ! elle a ses enfants, il peut y avoir un Bouddha ici, je peux être l'enfant de Tara. Merci, merci à tout le monde, merci à Tara.*

*Participant/e : Parfois, on a tendance à s'arrêter à une sorte de technique mécanique et je m'inspire maintenant de ce que tu viens de dire. En tout cas ce qui nous a aidé aussi, c'est de partir de l'idée que notre corps est plus qu'un corps ! C'est une chose très, très précieuse, et l'on peut s'imaginer que ce corps est un temple, un temple merveilleux qu'on remplit avec de l'énergie, qu'on remplit avec du prāṇa, etc. Il y a énormément de choses qui peuvent se passer. Et alors laisser venir les images, c'est ce que suggère votre créativité. Parce que si on s'arrête à la mécanique comme ça, on se bloque. Mais si on ajoute des images, des couleurs, si on associe cela aussi avec les quatre sagesse, les quatre couleurs, si on ajoute ça avec une déité, etc., alors le temple est rempli. Et à ce moment-là, il y a une autre façon de rentrer dans la méditation.*

*Participant/e : Je fais partie des personnes, comme mes voisines, si j'ai bien compris, qui, à l'expire ressentent plus de calme. Donc avec les rétentions à l'inspire, je sens plutôt quelque chose de tonique en fait. Cependant, les rétentions à l'expire, surtout quand je fais la rétention seulement à l'expire et pas les deux, là vraiment, je sens que je suis à l'intérieur de mon corps et je sens ce calme, cet espace.*

*Je suis vraiment dans mon corps, il n'y a plus de frontière. Je sens vraiment cette dimension calme. L'arc-en-ciel, je n'ai pas trop aimé parce que j'ai plutôt l'habitude de méditer à l'intérieur du corps, la respiration, dans la zone abdominale par exemple, ou dans tout le corps. Et là, de faire cela, j'ai eu l'impression de quelque chose de mécanique. Peut-être que je ne l'ai pas très bien fait.*

*Mais du coup, je me suis dit : puisque c'est la consigne de l'arc-en-ciel, je vais essayer autre chose, je vais essayer de sentir l'arc-en-ciel dans tout mon corps. Et c'était mieux de respirer avec cette idée de couleurs de l'arc-en-ciel en moi, dans le corps. Ensuite, je n'ai pas trop aimé les mantras, les trois, ça allait encore, mais c'était comme une mécanique aussi, ça me faisait aller dans le mental. OM MANI PADME HUM, je n'ai pas trop aimé non plus. Et du coup, ce qui m'est venu, c'est de le faire en français. J'ai fait quelque chose en français.*

Tu peux peut-être nous le dire ? Tu te rappelles ?

*Oui, par exemple, pour le premier, ce qui est venu, c'est : Ô Vénérable Tchenrézi, merci de m'aimer. C'était bien, je récitais cela et je ressentais de la gratitude et de la dévotion. Et après, il m'est venu plein d'autres mantras, j'ai fait, je ne sais même plus, mais après c'était Ô Vénérable Tchenrézi, merci de veiller sur moi. Il y en a d'autres comme ça qui sont venus avec le ressenti... Lorsque je vais dans des choses mécaniques, je ne suis plus dans le vécu, dans le ressenti, ça reste dans le mental !*

C'est l'encouragement ! S'adapter jusqu'à ce que ça marche pour nous. Mais aussi voir la tendance, pourquoi est-ce qu'en fait on a quelque chose de mécanique ? Pourquoi ? Ce n'est pas dans ces trois syllabes mais il me semble que pour d'autres, cela pourrait sembler beaucoup plus compliqué à dire. Cela, ça te touche. Alors, c'est bien de faire comme ça. Tu peux continuer déjà avec l'expiration, tu vois, de la rétention à l'expire qui te convient super bien.

Mais regardez aussi, parce que souvent vous blâmez la méthode et vous changez tout de suite pour d'autres choses qui sortent aussi de nos tendances habituelles. On s'adapte à quelque chose qui convient à nos tendances habituelles. Je prends juste cela pour que vous regardiez votre façon de vous mettre en relation avec une méthode qui est proposée, parce que quand on est très souple, dans un esprit souple, normalement cela ne pose pas de problème. On regarde, on travaille un peu avec et c'est là qu'avec le temps nous remarquons : ah tiens ! je connais cette tendance chez moi, je fais cette prière parce que moi aussi je trouve ces prières à l'intérieur, dans ma langue maternelle, ça me parle et ça devient une prière du cœur. Vous connaissez les écrits sur les prières du cœur dans la tradition orthodoxe russe par exemple ? C'est super de trouver cela.

Je vous encourage dans ce sens, mais faites aussi un peu attention à ne pas vous compliquer vous-même les choses.

*Moi, j'ai senti le cafouillage dans ma tête, ça m'a donné mal à la tête.*

Le cafouillage avec les trois syllabes ?

*Oui, ou je ne sais plus, ou avec le OM MANI PADME HUM. Et je n'avais pas envie de le lier à la respiration parce que ça me fatiguait.*

Et de lier une vingtaine ou une trentaine de syllabes, du coup, ça ne posait pas de problème ; tu vois ?

*Oui, mais je ne sais pas si je les ai associées à la respiration, en fait.*

Peu importe, il faut regarder un petit peu parce que toutes nos visualisations peuvent marcher mais ce n'est pas ce qui est testé depuis des siècles. Alors, on improvise et c'est très bien, il y a une bénédiction, c'est super et peut-être on essaie à nouveau avec plus de détente, de faire ce qui est testé et proposé. Et peut-être du coup, avec le sens de notre improvisation d'avant, cela marche ! Et de toute façon, sortir d'une méthode qui ne convient pas pour nous, c'est toujours conseillé. On ne continue jamais avec une méthode qui crée du stress, c'est clair ! Cela, c'est la consigne, mais c'est juste délicat pour moi ; je vous donne une transmission et ce n'est pas nécessairement au premier instant de tester cette transmission qu'il faut déjà faire des grandes improvisations.

Si on le fait après des mois de pratique, c'est très bien. On sait sur quoi il faut veiller parce qu'on connaît ses tendances habituelles. Mais sinon, on peut facilement aussi tomber dans une fascination ou une facilité qui évite un cafouillage dans l'esprit, qui exprime un blocage, qui exprime une saisie. Du coup, de saisir par exemple les chiffres, comme à l'école, comme si on devait faire un bon compte aussi.

Voilà, donc je trouve ça génial ! Nous sommes vraiment dans un atelier et je trouve cela tellement bien et toi, je t'encourage à continuer avec les prières. Je t'encourage vraiment parce que je peux te dire que je ne vois aucun obstacle à cela. C'est juste l'occasion de dire, pour cette difficulté que tu as ressentie avec OM AH HUNG : là, je connais les raisons des difficultés du stress et là, c'est quelque chose qui peut complètement se dissoudre.

Mais cela, c'est ce qui est tellement beau pour moi. Si j'étais encore dans la tradition dans la lignée Kagyu, je devrais vous transmettre par exemple dans une retraite de trois ans, comme j'ai guidé cinq cycles de retraite de trois ans et de six ans, etc., je n'aurais même pas la permission de vous faire expérimenter avec toutes ces différentes choses. Il fallait rester avec ce qui est testé et éprouvé depuis des siècles. Ici, je me sens très libre, très libre. Je vous avais dit tout simplement, attention, peut-être, oui, mais quand même, il y a... Nous sommes dans un travail transculturel, nous sommes dans un travail d'amener les inspirations d'une culture et d'une tradition dans notre propre vécu et il faut donner de la liberté pour le faire et se nourrir.

Et si nous allons un peu plus dedans, j'aimerais bien aller dans la direction de ce qu'a indiqué S. : avec le corps. Vous voyez toutes ces notions tantriques de comment nous percevons le monde, et d'utiliser le meilleur de cette transmission. Avec une prière du cœur, comme tu l'as décrit.

*Participant/e : J'ai utilisé l'odeur des fleurs ensuite dans l'exercice car j'avais de la peine à entrer dedans. Et puis en fait, c'est tellement fort aujourd'hui qu'avec la respiration, je ne pouvais pas l'éviter. Et puis à un moment donné, je me disais, tiens, je n'arrivais pas très bien avec le premier mantra, parce que ça me faisait monter dans la tête, et puis j'utilisais les fleurs, pour l'odeur, en me disant : je reste sur les fleurs et puis l'autre, ça reste en arrière-plan.*

Très bien. Et comment est-ce que tu as fait pour utiliser l'odeur des fleurs ?

*Quand je respirais, je cherchais à les sentir. Je cherchais l'odeur sur l'inspire.*

As-tu posé ton attention sur l'odeur ?

*Oui !*

Et cela, tu as pu l'entretenir et tu as ressenti un calme mental grâce au fait de poser ce placement sur l'odeur. Génial ! J'ai ressenti la même chose, parce que je suis assis en face ! Les lilas sont là depuis ce matin ? C'est pour ça que c'est tellement fort, parce que les lilas se sont ajoutés tôt ce matin ! Est-ce qu'ils étaient déjà là pour la première session ?

*Oui, ils étaient déjà là.*

*Participant/e : Alors moi, j'ai plus de facilité à la rétention à l'inspiration parce qu'à l'expiration je ne sais jamais quand ça finit en fait. Donc il n'y a pas de rétention, ou je ne sais pas quand la mettre ; et ça fait comme un spasme si je fais attention à la rétention à la fin de l'expiration. Ce n'est pas très agréable.*

*Cela étant, les mantras j'aime beaucoup. J'ai l'habitude de faire le OM MANI PADME HUM, mais je l'ai fait à l'inspiration et le mantra aussi à l'expiration. Mais en fait, j'ai associé cela à la cohérence cardiaque, parce que quand j'ai appris à faire de la cohérence cardiaque, je trouvais que de dire 1,2,3, 4, 5, ce n'était pas très marrant. Donc j'ai remplacé cela par le mantra et ça m'a paru beaucoup plus agréable.*

*Et le AH OM HUNG, j'aime beaucoup cela aussi. Cependant, les Incommensurables, je les ai zappés, je ne me souviens plus de la technique, je ne me rappelle plus !*

Peut-être que nous pourrions en faire encore plus ! Là, j'ai juste dit que le mantra OM MANI PADME HUM et les six syllabes signifient les Quatre Incommensurables ! Je n'ai rien dit sur comment les gérer. Je vous ai laissé les faire à votre gré. Le plus simple pour l'expliquer : quand je respire avec ces qualités, je prends une de ces qualités et je respire depuis le cœur ; et alors l'ouverture dans cette qualité se fait,

je deviens cette qualité, c'est la qualité qui respire en fait ! Et c'est cela pour moi qui marche le mieux, c'est plus simple de ne pas prendre les quatre à la fois.

Après, quand on est bien habitué à ces Quatre Incommensurables, imaginons que tu les auras faites l'une après l'autre pendant quelques jours, quelques semaines, elles commencent à avoir un même goût ! L'amour est en même temps plein de compassion, plein de joie et plein d'équanimité. L'équanimité est aimante, compatissante, joyeuse. Et là, tu commences à respirer ou à être avec une union, je dirais unité de ces quatre qui ne sont plus séparés ! Ils sont une ouverture du cœur dans cette résonance, cet amour, cette équanimité et cette sagesse qui voit la nature des phénomènes et nous appelons cela la Bodhicitta. Mais c'est juste un autre mot, c'est l'esprit éveillé mais ça veut bien dire plus : qu'il y a cette union. Et tu respirez là-dedans et le mantra se respire aussi là-dedans.

Tu vois, cela peut vraiment remplir tout notre être, le corps, sortir vers l'avant, derrière, vers le haut, vers le bas ; comme cela tu peux développer. Et je voulais faire une remarque : à la fin de l'expire il ne faut pas trop expirer pour ne pas avoir de spasme. Je crois que c'est chez tout le monde : quand nous expirons, nous tirons trop à la fin de l'expire et il y a ce spasme, c'est normal. Et quand nous faisons des petites rétentions, en fait, nous respirons normalement. Nous ne sommes pas dans la grande inspire, nous respirons juste là, au milieu, et c'est là où nous faisons une petite rétention à l'inspire, et à l'expire. C'est seulement quand on fait des grandes rétentions.

*Participant/e : J'ai l'impression que je dois me forcer d'arrêter d'expirer pour avoir le temps de faire une rétention ?*

Tout à fait, tu ne te forces pas, mais normalement tu n'expirés pas complètement. Tu vois, quand on se parle maintenant, tu n'as pas besoin de te dire : arrête l'expire ! Cela se fait parce que l'inspiration vient. Et cela, c'est un art de pouvoir respirer normalement, avec juste un léger prolongement de l'espace à l'inspire et à l'expire ; mais cela ne devient pas plus profond que cela. Oui, c'est un art, comme il a été dit, dès que l'esprit se pose sur l'inspire ou l'expire, nous commençons à tout changer. Et l'art, c'est de rester tellement détendus, même si nous n'appliquons qu'une petite méthode. Elle altère juste un petit peu notre façon de respirer et en fait il y a un meilleur placement pour le calme mental qui s'installe.

Et nous pouvons ajouter aussi – nous n'en avons pas parlé – ajouter un lien avec la vision profonde, avec le Lhaktong, et comme cela, on peut encore travailler avec comme support !

*Participant/e : On peut dire peut-être que c'est comme si après l'expiration on oubliait d'inspirer un petit moment.*

Oui ! Mais tu as découvert de toute façon que tu es plus à l'aise à l'inspire. Voilà, si jamais tu veux, tu utilises cela !

*Participant/e : Je vivais aussi sur cette peur ou ce stress à l'expire ou à l'inspire. Est-ce que c'est quelque chose à travailler là tout en expérimentant ou c'est plutôt un exercice ? Faut-il aller regarder cette peur ? Qu'est-ce que tu en penses ?*

Tu sais, la travailler tout en ayant un travail à poursuivre au quotidien, ça fait beaucoup. Déjà, dans la retraite de plusieurs années, il n'y a pas tout le monde qui souhaite travailler là-dessus. C'est de pousser un peu les limites... Tu sais, quand nous poussons ses limites, nous risquons du coup des transpirations énormes, il y a des battements de cœur, des angoisses peuvent remonter, d'autres choses encore. Je ne souhaite pas que tu entres là-dedans à la maison, ce ne serait pas très conseillé. Parce que nous sommes beaucoup liés à la respiration, en fait, elle est très sensible. Alors, toutes les techniques qui l'emploient moins sont les meilleures. Là où tu te sens le plus à l'aise, c'est cela qui convient le mieux pour toi.

Il faut s'imaginer le contexte : tu as normalement le contexte des jeunes adultes, femmes ou hommes, dans la vingtaine, la trentaine qui se décident à prendre plusieurs années pour pratiquer cela à fond. Ils sont très motivés, ils ont que cela à faire et voilà. Et avec les mois et les années de pratique, on leur enseigne ce que les Karmapas compriment ici en quelques lignes. C'est avec le temps qu'on pratique cela. Par exemple, nous n'aurions pas commencé à faire normalement des rétentions du vase avant la

fin de la première année de retraite, en deuxième année plutôt, et c'est en troisième année qu'on l'utilise pleinement. On s'habitue graduellement.

Je vous en parle pour vous donner envie aussi, mais en choisissant les pratiques vraiment qui vous conviennent et qui ne stimulent pas des nœuds énergétiques et des angoisses, etc. Nous allons pouvoir faire un chemin assez doux parce que nous n'avons pas besoin de pousser autant. Et tu sais, honnêtement, j'ai guidé tant de retraites, j'ai dû accompagner 150 hommes pour les retraites de 3 ans à 6 ans, et jusqu'à la plus longue durée qui était de 14 ans de retraite pour un Russe que j'ai accompagné. Les résultats ne sont pas tellement grands, tu vois ! Finalement le résultat n'est pas que nous devrions dire que cela vaut le coup, non !

Finalement, de faire un chemin dans la vie quotidienne avec des retraites régulières, et en intégrant toujours ce que nous pratiquons au quotidien. Avec cela, j'ai vu des développements superbes.

Et c'est pour ça qu'on dirait que la moitié de ceux qui ont fait les retraites de trois ans ne sont plus des pratiquants avec beaucoup d'assiduité. Ils en ont eu une surdose ! Ils y étaient trop, c'était trop d'énergie pour un laps de temps relativement court de leur vie. Et au lieu d'y aller gentiment avec cet amour pour soi, ils ont développé des devoirs : qu'il faut faire comme cela maintenant, donc je fais cette pratique. Ils étaient motivés à fond ! Je vous en parle aussi pour vous conforter !

Si vous pratiquez toute l'année et que vous êtes réceptifs cette semaine, vous irez très bien. Vous pouvez bien avancer. Il y a de quoi travailler. Et je fais exprès de vous inspirer avec toute une panoplie de techniques pour que vous trouviez celle qui vous convient, que vous ressentiez : ah ! là, je me sens bien !

Là, à l'instant, je me rappelle de ta description, comment tu étais bien à l'expire ! Sais-tu que là, tu as touché à quelque chose ? Cela peut marcher pour toi. Et tu continues.

Si je me rappelle de chacun : toi par exemple, tu as eu cette bénédiction avec Tara et le Bouddha, mais ce n'est pas quelque chose que tu vas répéter tout le temps ! Si cela s'installe à nouveau, très bien ! Tu vas probablement revenir à quelque chose de très simple, parfois avec Tara, parfois avec Bouddha. Mais quand nous développons une saisie sur une bénédiction comme ça, du coup la bénédiction se perd. Alors cela, c'est une grande ouverture puis tu reviens à quelque chose qui te convient !

Nous allons tout dédier à notre échange, à notre pratique !

## JOUR 7

### Méditation du matin : Tonglen<sup>41</sup>

Avant de réciter le refuge, visualisons ce qui nous inspire le plus des qualités éveillées. Bouddha, Dharma, Sangha, ce qui représente au mieux la direction dans laquelle nous souhaitons mener notre vie.

Il se peut qu'il y ait un être de lumière au centre, entouré par d'autres êtres de lumière qui nous inspirent et qui reflètent de nos propres qualités de Bouddha. Il se peut que nous ayons vraiment envie d'amener d'autres êtres sur le chemin avec nous, qui s'entendent autour de nous et qui ont la même nature de Bouddha.

Et nous sommes dans la conscience des souffrances énormes dans ce monde et très probablement dans tous les mondes où il y a de la saisie, cette importance du soi, manque de sagesse, manque d'amour. Où des courants d'être errent dans l'ignorance de leur nature véritable.

Avec ces quelques réflexions, récitons le refuge ensemble.

Prières.

---

<sup>41</sup> Audio 7-1 00 :50 :30

À la fin du chant, il y a l'inspiration, la première inspiration de la méditation. Et cette fois-ci, à la fin de notre stage, utilisons cette conscience, cette pleine conscience liée à la respiration pour une pratique de Tonglen avec nous-mêmes. Pour une pratique d'amour et de compassion, sagesse avec nous-mêmes.

Déjà en inspirant d'une manière qui nous fait vraiment du bien. En expirant d'une manière qui nous fait vraiment du bien.

Du fait de ce travail intérieur avec nous-mêmes pendant le stage et les défis de vivre en groupe, vivre avec des conditions aussi de challenge, nous avons fait preuve de beaucoup d'assiduité, beaucoup de courage, et nous nous offrons le cadeau du souffle bienveillant.

Et peut-être nous sommes passés par une ou deux situations très difficiles ou même plusieurs, et nous choisissons une situation particulièrement difficile que nous avons dépassée, et nous visualisons nous-mêmes, avec notre côté émotionnel, ce côté qui avait besoin de soutien et qui a peut-être encore besoin d'être respecté, d'être remercié.

Et vous pouvez la placer en face de vous-même comme pratiquante, pratiquant et à l'intérieur, ressentir qu'il y a toujours ce personnage qui aimerait tant recevoir de l'amour, du soutien, de la gratitude ; et c'est exactement ce que nous allons faire. Déjà nous ouvrir à nouveau aux émotions qui étaient présentes à ce moment-là. Les accepter complètement, les accueillir dans ce grand cœur de Bouddha qui respire.

Et dans ce grand cœur du Bouddha, il n'y a pas de drame. Il y a une ouverture, une chaleur, une bienveillance. Avec tout cet amour, notre expir va vers celle, vers celui qui a un peu souffert dans la situation, qui a vécu un défi. Et on lui offre du soutien. Un soutien exactement à l'endroit où il a fallu et où il peut être reçu maintenant.

Plusieurs expirent de cette manière en donnant du soutien, en remerciant. Et à l'inspire, plusieurs inspirations, tout enlever ce qui reste peut-être encore comme stress. Tout prendre dans notre cœur, ce qui a pu être un poids. Et nous laissons se dissiper ce que nous inspirons dans la grande ouverture de la sagesse qui connaît la nature des phénomènes ; qui ne saisit pas, qui voit la nature intangible, insaisissable des émotions.

Et cette grande ouverture est quand même aussi comme un grand tambour de résonance et nous remarquons, nous nous rappelons, et nous résonnons encore maintenant avec la tension, avec peut-être la peur, la colère, l'orgueil, la jalousie, l'envie qui était présente dans tout ce mélange.

La tristesse mélangée à des doutes de soi-même. Vous savez au mieux ce que vous avez vécu. Et nous sommes en train de vraiment faire un nettoyage de fond, qui inclut à nouveau l'acceptation complète de ce qui a eu lieu sans jugement ; et le soutien complet, total de notre nature de Bouddha, pour pouvoir vivre une telle situation, découvrir qu'il y a une possibilité d'ouverture en plein milieu des émotions.

Et de cette manière, nous inspirons et expirons amour, sagesse, et compassion.

Et quand on voit le soutien, la gratitude, cet amour, notre être intérieur, peut-être cet enfant qui était touché, reçoit ce soutien et devant nos yeux, s'épanouit. On voit la nature de Bouddha qui commence à briller, qui commence à rayonner, et ça nous rend heureux ; à l'inspire cette compassion qui inspire est si grande avec la réalisation que cette souffrance est terminée, elle se dissout dans l'ouverture de la sagesse ; et que maintenant nous pouvons rester dans cette confiance profonde, dans notre nature éveillée, inhérente.

Et c'est cette confiance que nous offrons à l'expire. Nous regardons s'il y a encore des restes, des situations vécues qui étaient un défi pour nous. S'il y a encore un besoin d'accueillir ce qui a pu être une émotion forte, une fermeture de cœur. Et en toute équanimité, nous partageons avec cet aspect de nous qui était un peu perturbé, un peu troublé. Nous offrons ce soutien pour que ça se libère totalement.

Et nous ressentons le calme qui s'installe quand il y a accueil et don complets.



Et à la fin, nous voyons que tout notre être s'est transformé en être de lumière. Nous ne sommes plus deux, bien sûr, ça se fond complètement en nous. Il n'y a plus de différence entre celle ou celui qui pratique et celle ou celui qui reçoit.

(Pratiques des respirations purifiantes)

Et maintenant, continuons avec encore une autre pratique de Tonglen, cette acceptation profonde de don. Parce que très probablement dans les situations que nous avons vécues pendant cette semaine, il y a eu d'autres personnes. Et prenons une situation où peut-être une autre personne était particulièrement difficile pour nous, c'était un défi fort. Nous avons eu des émotions. Ou il y eu peut-être une souris, tout un groupe, une famille de souris qui était un grand défi. Et n'importe qui vient à notre esprit.

En nous imaginant cette personne, cet animal, ce groupe, nous offrons ce même accueil pour l'émotivité, pour ce stress comme pour nous-mêmes. Le cœur de sagesse est grand, sans limite. Ce que nous voyons, ce que nous ressentons, ce que nous acceptons de ressentir dans notre cœur, se dissout dans ce cœur même, dans la sagesse qui connaît la véritable nature de ces phénomènes, sans substance.

C'est déjà est du passé de toute façon. Nous voyons le stress, peut-être dans l'autre personne, et nous offrons du soutien avec l'expiration. Ce qui pourrait avoir fait du bien et ce qui peut encore aujourd'hui faire du bien, pour que la nature de Bouddha se manifeste pleinement, cette fois-ci dans l'autre personne. Le travail pour nous est déjà fait et nous nous rappelons de notre bien-être quand il y avait cet accueil complet, ce soutien complet avec l'épanouissement de notre propre nature de Bouddha.

Et maintenant nous partageons avec l'autre, celle qui a servi ou celui qui a servi comme objet de nos projections, comme le gourou qui est venu au rendez-vous. Et nous, nous inspirons toute l'attention que nous avons pu percevoir, toutes les voix, tout ce qui a pu empêcher cette personne, cet être, à être dans le calme, dans la fluidité.

Tout cela est inspiré et se dissipe dans l'ouverture du ciel, le ciel de Mahāmudrā à l'intérieur de notre cœur-esprit. Et depuis cette ouverture vient tout le support, le soutien qui aurait pu améliorer la situation et qui peut encore, dans le vécu de maintenant, faire de sorte que les qualités inhérentes de cette personne ou de cet être se manifestent pleinement.

Nous offrons exactement les gestes, les paroles, la lumière, le soutien qui auraient pu aider la situation. Et cette fois-ci, nous voyons aussi que ce soutien est accepté. Et nous voyons les belles qualités de l'autre qui sortent de plus en plus. Avec chaque inspire, chaque expire, on voit de plus en plus à quel point l'autre personne, l'autre être est beau, belle, digne de notre respect.

Et ce sont deux êtres qui se rencontrent dans la beauté, dans la détente, dans l'ouverture. Et puis la situation se dissout en lumière, dans le grand espace. Et nous continuons à respirer tranquillement dans la bodhicitta. Cette union de l'amour, de la compassion et de la sagesse.

OM TARE TUTTARE TOURE SVAHA

### **Les degrés du développement de la stabilité méditative<sup>42</sup>**

Nous sommes déjà dans le refuge, donc continuons directement avec le texte, page 13. C'est le troisième paragraphe qui devrait porter un titre : les degrés du développement de la stabilité méditative. C'est cela le titre que je vais conserver. Oui, ça commence avec : Aussi longtemps... Les degrés du développement de la stabilité méditative. Et le Karmapa, Wangchuk Dordjé, écrit :

---

<sup>42</sup> Audio 7-2 01 :29 :25

« **Aussi longtemps que la torpeur et l'agitation se manifestent, il faut persévérer dans les méthodes progressives pour les dissiper** ». En fait, toutes les méthodes qui viennent avant sont pour dissiper l'agitation et la torpeur. Ce n'est pas seulement ce paragraphe-là. Tous les autres aussi, c'est pareil.

« **Si les types d'objets décrits ne permettent pas d'atteindre la stabilité, il faut en prendre un autre qui vous convient** ». Sentez-vous libre d'utiliser d'autres méthodes qui ne sont pas décrites là-dedans si ça marche mieux pour vous.

« **Pour certains pratiquants du type imprévisible, la stabilité se développe après qu'ils ont reçu deux ou trois fois les instructions orales** ». Il y en a qui les ont reçues durant cinq ou six ans déjà. C'est imprévisible quand ils vont capter le message. Mais « **Pour d'autres, quoi qu'ils méditent beaucoup, il est difficile de l'obtenir. Mais s'ils persistent sans se décourager, il est impossible qu'elle ne se développent pas** ». Il parle de la stabilité mentale ; donc il faut continuer à petit pas.

Vous vous rappelez, instruction très importante : de toutes courtes sessions de méditation avec une pause, des pauses où l'on n'a pas besoin de se lever du coussin ou de la chaise. Pause, faire une toute petite pratique, pause, toute petite pratique, pause. C'est comme ça que nous allons réussir. Et une méditation, ça peut être un cycle respiratoire. Voilà. C'est fait. Pause. Et encore un autre. Encore un succès. Pause.

C'est l'art de passer d'un succès à l'autre. Jamais trop demander de nous-mêmes. Comme cela, on s'habitue. Normalement quand j'enseigne avec un seul cycle respiratoire, il y a rarement des personnes qui me croient. Et maintenant que je le dis – je crois pour la cinquième fois ou la sixième fois – peut-être cela entre peu à peu dans le système ; et quand on fait aussi la méditation en marchant : un pas en pleine conscience : c'est génial !

Pas tout de suite faire dix pas. Dix pas c'est long pour être sans distraction. Donc entraînez-vous à ce qui est tout à fait possible. Si vous voulez avoir la pleine conscience dans les gestes, faites un geste en pleine conscience et puis un autre. Avec tout c'est comme ça : un petit bout ! comme ça tout le monde va y arriver.

« **Le maître expérimenté se doit de faire progresser son disciple ou ses disciples et de l'aider à dissiper les obstacles en accord avec ses capacités** » et avec leurs capacités. C'est donc un encouragement aux lamas qui lisent ce texte d'adapter les instructions aux besoins de chacun. Ce n'est souvent pas bien entendu par les enseignants, qui passent le même enseignement pour tout le monde, en croyant que ça convient à tout le monde.

Mais non, ce n'est pas comme cela. Je vous ai enseigné Vajrasattva. Vous vous rappelez ? Le maître tout blanc, le Bouddha tout blanc au-dessus de la tête. Et il se peut que ça ne marche pas, parce que ce n'est pas ressenti comme inspirant par tout le monde. Alors, comment faire pour activer tout de même cette ouverture, ce flot de nectar, pour laisser la bodhicitta entrer ?

On pourrait visualiser la lune au-dessus de la tête. On pourrait se connecter avec des images de la nature, se mettre sous une cascade éveillée, par exemple, qui soit d'une température qui nous convienne exactement, de sorte que nous puissions être dedans sans jamais avoir envie d'en sortir. Eh bien ! On m'a parlé, durant ce stage, d'une femme qui passe, par traumatisme, vingt heures de la journée soit dans un bain chaud soit sous la douche. Ne rigolez pas, il faut s'adapter. Dans ce cas, il faudra donner une instruction à quel point c'est un bain dans la bodhicitta, une douche qui nous reconnecte avec notre être profond. Il faut toujours utiliser ce qui est le plus proche. Ce qui convient le mieux. Je vous donne la transmission et dans les entretiens individuels nous adaptons. Et parfois aussi dans la salle. Mais nous regardons ce qui fonctionne pour nous.

Je connais une femme, par exemple, qui se baigne dans la lumière de la lune chaque fois qu'elle en a la possibilité. La lumière de la lune qui entre dans la chambre ou qui est dehors. Et cela, on peut l'utiliser pour se baigner dans l'amour. L'amour de la dimension éveillée qui revêt en nous la dimension éveillée. On peut vraiment connecter cela avec une qualité éveillée.

Donc regardez dans votre vie quotidienne quels sont les symboles que vous pouvez utiliser pour votre pratique. Quand j'ai reçu l'enseignement de Vajrasattva, la première fois, c'était dans les années quatre-vingt-quatre, quelque chose comme ça ; ou quatre-vingt-trois. On nous a carrément enseigné d'utiliser toujours la douche du matin ou du soir comme une pratique de Vajrasattva, en récitant son mantra ; eh oui, cela en fait la purification des voiles, des ténèbres. On entre dans la fraîcheur de notre nature de Bouddha.

Donc, regardez dans votre vie ce qui vous convient.

*Participant/e : J'ai une question à ce propos-là. C'est un peu dur pour les gens qui ont par exemple une fibromyalgie, qui ont des douleurs permanentes, etc. Je trouve ça très difficile de les aider. Tu vois, prendre le corps comme support, ça paraît un peu difficile pour eux.*

C'est vrai, quand tu as des grandes douleurs dans le corps, il faut bien savoir comment faire pour prendre le corps comme support. C'est possible, mais on cherchera d'abord un endroit où il n'y a pas de douleurs. On commence par là et après, avec cette bienveillance, on va dans les autres régions. Mais si tu rencontres une telle personne, tu lui offres un support hors du corps. Tu lui offres vraiment soit de travailler avec les sons, soit avec la vue, ou avec une visualisation, avec une récitation du mantra. Tu vois, c'est pour ça qu'il y a plein de supports différents, pour pouvoir s'adapter.

*Participant/e : Et pour quelqu'un qui est paralysé, parce que c'est une question que je me pose...*

C'est pareil. Tu demandes à la personne ce qu'elle ressent encore, et parfois le faire avec l'imaginaire : tu vois, elle peut aussi se visualiser avec un corps de lumière. Ça peut faire énormément de bien parce que ce corps de lumière devient sa maison. On n'a pas besoin de s'identifier avec le corps paralysé. C'est plus proche de la réalité, de ce qui va être après la mort. Déjà maintenant, commencer à s'habituer à un corps de lumière. Parce que vous savez, votre nature de Yidam – donc Tara, Tchenrézi, Manjusri, corps de lumière – c'est plus proche de la réalité que ce corps de maintenant. Ça c'est une illusion qui va partir très rapidement.

Mais dès que vous n'êtes plus dans ce corps, c'est là que vous découvrez ce que vous êtes, s'il n'y a pas ces conditions très spécifiques de cette vie qui conditionnent cette présence par la force de notre information génétique. Après, il y aura l'information de notre tendance karmique et notre nature de Bouddha. Et à vous de voir quel regard, quelle vue de vous-même vous souhaitez avoir à ce moment-là. Mais tout le monde aura encore de la lumière, mais parfois plus sombre, parfois plus claire.

Avant de passer à la prochaine existence qui peut être soit à nouveau dans un corps de chair et d'os soit dans une existence où il n'y a pas ce genre de corps. Il faut bien le comprendre ; souvent nous disons que les visualisations et tout cela, ce n'est pas du réel, c'est imaginaire, mais c'est plus proche de la réalité que de méditer tout le temps sur le corps et le souffle. Parce que cela, c'est sûr ça va partir dès le moment où l'on quitte le corps. Le soutien du souffle est parti au moment où ce courant d'être quitte le corps.

Donc il faut savoir comment faire sans support ou avec un support mental, un support de prière, un support de visualisation, de mantra, les rayons de lumière, on pourrait dire le refuge, le contact avec la dimension éveillée à l'intérieur et à l'extérieur. Il faut savoir faire sans ce support extérieur, parce que le corps, en fait, c'est assez extérieur. Pour le moment, cela semble être très intime, mais ça sera vite autre chose.

Les personnes hémiplegiques, tétraplegiques : on en a déjà eu dans la Sangha, un homme qui, pendant des années, a vu avec la tétraplégie qu'il pouvait juste bouger les paupières.

*Participant/e : J'ai vu une fois aussi un monsieur qui avait tellement de douleurs dans son corps qu'il ne pouvait pas le sentir.*

Bien sûr, il faut respecter cela, quand il y a tant de douleurs dans le corps, il ne faut pas insister sur un travail avec le corps. Et je me rappelle, déjà très jeune quand j'étais moi-même tout fasciné par la pratique de Vipassana avec la respiration, j'ai rencontré une femme qui ne pouvait pas un seul moment rester avec la respiration ; parce que les traumatismes derrière étaient tellement grands que tout contact avec la

respiration et le corps révélait les traumas ; donc il fallait faire complètement autrement. Tout cela c'est à respecter.

Cela, c'était pour expliquer que les maîtres expérimentés devraient donner les instructions en accord avec les capacités de leurs disciples.

**« Guidé de cette façon, celui-ci atteint le premier degré de stabilité où les pensées grossières et nombreuses sont comme une cascade déferlante d'une falaise ».** Le premier degré de stabilité, je m'imagine que vous l'aurez atteint pendant ce stage, vous aurez expérimenté que les pensées n'étaient pas tellement prenantes mais quand même beaucoup en quantité et que vous vous étiez détendu avec une observation et vous étiez très étonné de voir toutes ces pensées passer. On appelle cela le stade de la cascade. Vous avez connu cela durant ces jours ? Oui, n'est-ce pas ? Et c'est déjà un très bon signe parce que vous ne faisiez pas cette cascade. Vous remarquez la cascade.

Il y a deux exemples. Soit on est comme quelqu'un qui est assis à côté de la cascade et l'eau tombe ; une cascade de montagne. On est à côté et ce sont nos propres pensées. Quelle turbulence, mais on n'est pas dedans ! Cela c'est la différence et c'est le premier degré de stabilité mentale, parce qu'on ne se fait pas prendre.

Une autre image qui est très proche de la réalité de ce qu'on vit c'est d'être dans la cascade mais en dessous d'une pierre et l'eau tombe devant nous comme un rideau d'eau et nous sommes protégés. Nous ne tombons pas. Et certainement il ne faut pas étendre les bras dans l'eau, donc pas de saisie, sinon tout de suite on est happé par ses propres turbulences. Ces deux images conviennent très bien pour décrire le premier degré de stabilité. C'est la capacité de pouvoir vivre une turbulence mentale, émotive, sans s'y prendre, avec une certaine distance intérieure.

Alors bien sûr, l'eau va se calmer, va descendre la montagne.

**« Puis le second degré, où les pensées grossières se calment par moment et où l'on peut soudain percevoir une pensée isolément dès qu'elle s'élève, laquelle se dissout aussitôt d'elle-même. La méditation est alors comme un large fleuve qui s'écoule d'un cours lent et régulier ».** Il se peut que vous ayez touché à cela à des moments. Beaucoup d'entre vous déjà ont pu décrire qu'ils ont vu une pensée, un mouvement mental s'élever et s'estomper de lui-même.

D'autres sensations tactiles, auditives, visuelles, etc., font comme un arrière-plan et là-dedans vous avez vu par exemple un commentaire s'élever et s'estomper. Vous avez vu, vous étiez assis dans le parc, vous avez vu une personne, donc une impression visuelle, bougée, vous avez dû penser, ah, il y a une personne qui marche. Et sans tourner la tête, sans plus de commentaires, juste lâcher, et la pensée s'est arrêtée. Vous êtes revenu au souffle.

Donc là, avec un sentiment de calme où les différentes sensations des six sens s'intègrent dans un flot d'expérience continuelle, où l'on ressent un grand calme sans avoir besoin de commenter quoi que ce soit. Il se peut que vous l'ayez expérimenté plusieurs fois, à plusieurs reprises pendant notre retraite. C'est vrai ?

*Oui.*

Merci ! (Rires) La posture peut être avec une observation, comme si on était assis à côté du fleuve. Donc tranquille, observation, posture de non-identification avec une observation de ce qui se passe. Et là, vous voyez, l'observation convient. La soi-disante observatrice ou l'observateur n'est pas négatif, mais cela nous permet de maintenir une non-identification.

La personne habituelle est emportée par le fleuve, lutte avec les vagues, essaie de survivre, essaie de nager bien, nager à contre-courant, avec le courant, atteindre les rives, il y a toutes sortes d'attachements et d'aversion. Être dépassé dans ce grand fleuve de sensations par les six portes sensorielles. Ce n'est pas le Śamatha, ce n'est pas le calme mental.

Mais il y a un calme mental où la distance d'observation diminue déjà. On peut devenir le fleuve, on peut être le fleuve, sans toute cette observation, et à des moments – parce qu'il y a toujours une saisie égoïste – on est comme un tronc d'arbre qui descend le fleuve. On flotte dedans, on accepte, on accueille le mouvement, on se sent en sécurité, pas besoin de se battre parce qu'on ne peut pas se noyer. C'est un peu comme ça. Il y a toujours une distance, comme si le fleuve de mes pensées, de mes sensations de support sensoriel ne sont pas vraiment les miennes. Une distance maintenue : moi, dans le fleuve de la vie.

Vous remarquez déjà, dans ma façon de décrire, il y a encore du chemin à faire. On peut devenir, déjà dans la pratique du Śamatha, du calme mental, on peut devenir le fleuve. Complètement. Notre conscience est partout. Nous sommes tout le fleuve. Et du fait qu'il n'y a aucune résistance, aucun attachement, on est dans le flot de la vie, une grande fluidité expérimentée avec très peu d'observation, c'est comme si l'observation était diluée partout dans l'eau. Elle se fait de manière très restreinte, très calme, partout. Et il y a confiance. Et à cause de cette confiance, cela devient encore plus grave. Parce qu'il n'y a rien qui agite maintenant, on ne produit pas de vagues, il n'y a plus d'attachements, d'aversion, donc toujours moins de mouvements mentaux.

Et là, dans ce fleuve où on est complètement à l'aise, s'il y a un moment de saisie, ça va être très facile à percevoir. Ça fait une grande différence avec le reste de notre expérience. Peut-être que vous l'avez vécu.

**« Enfin, le troisième degré, où toutes les pensées grossières et subtiles se dissolvent et où l'on entre dans un état prolongé de non-pensée, où l'on s'absorbe complètement dans la félicité, la clarté et la non-pensée, en demeurant dans un état de vacuité, de plénitude, de transparence et de lucidité aiguë. Tant que ce degré de stabilité n'est pas atteint, il faut persévérer dans la pratique et lorsqu'il est atteint, il faut le cultiver encore continuellement ».** Ça c'est le degré de l'océan, d'un océan complètement tranquille, sans vagues, dans la lumière du soleil à midi, donc brillant. Une surface complètement lisse, ce qui est un symbole pour la lucidité de l'esprit expérimenté.

Maintenant je reprends pour vous décrire ce qu'on expérimente dans cet état. On pourrait dire que notre fleuve de Shamata deuxième degré entre dans l'océan. Vous savez qu'un fleuve qui entre dans l'océan commence à ralentir. Et dans cette phase-là, il y a de temps en temps une pensée qui s'élève. C'est un peu comme un poisson qui saute de l'eau. C'est tellement évident, c'est clair comme événement. Et vous avez déjà vu des poissons qui sautent de l'eau : c'est très rapide, n'est-ce pas ? Et cela paraît avec les pensées à ce moment-là, tellement elles sont courtes, parce qu'on est déjà dans la non-pensée. Une pensée qui s'élève ne s'enchaîne pas avec d'autres pensées. C'est une seule pensée qui s'élève, sans enchaînement aucun. C'est pour cela que c'est vraiment beaucoup comme des poissons qui sautent de l'eau. Et ces mouvements mentaux qui sont singuliers ne dérangent pas du tout le calme. Il n'y a aucune réaction vis-à-vis de ces pensées-là.

Donc le fleuve entre de plus en plus dans l'océan, cela veut dire que la pratiquante ou le pratiquant s'habitue à ce calme, toujours plus détendu/e. Et elle ou lui remarque, avec étonnement, que sans rien faire il y a cette grande lucidité, il y a un grand bien-être qui se manifeste, et que l'esprit reste posé dans sa propre nature, pourrait-on dire, dans son propre calme, sans effort. Et cela, c'est quand on atteint le troisième degré de stabilité, c'est là où on entre dans les dhyānas.

Dans la description du premier, deuxième, troisième, quatrième dhyāna, ça commence avec le troisième degré de stabilité mentale. Il se peut que vous ayez touché à cela pour des moments plus brefs dans la retraite, du fait que c'est une retraite de groupe où il faut toujours revenir pour le prochain enseignement, le repas de midi, etc., que ça ne peut pas s'installer d'une manière très stable. Mais il se peut quand même qu'une pratiquante, un pratiquant touche à cela pour une session, puis vient manger – s'il y a un silence, ça va mieux – puis retourne et dès qu'elle ou il s'assoit, l'expérience continue. Donc voilà, il y a continuité de l'expérience même si entre temps il y a un peu d'activité.

Vous vous étonnez peut-être de cette petite demi-phrase : « En demeurant dans un état de vacuité ». Cela semble être déjà une réalisation de la nature de l'esprit. Eh oui, quelque part oui, mais ce n'est pas encore toute la réalisation. Il y a clairement dans ce troisième degré de stabilité méditative, une

compréhension de la nature de l'esprit qui se fait déjà, parce que bien sûr, tout pratiquant voit qui n'y a rien de substantiel avec toutes ces pensées, toutes ces émotions, tous ces mouvements mentaux. Il y a déjà une compréhension de la nature vide de tous ces phénomènes, mais cette compréhension ne va pas encore assez profondément pour dissoudre l'activité d'observation. Il y a toujours une qui sait. Il y a toujours une qui expérimente la félicité, qui sait que quelqu'un est super et qui se réjouit, comme s'il y avait un bon repas.

Cela c'est un degré – on pourrait dire une première notion – de compréhension de la nature des choses, mais qui n'a pas encore toute cette force de transformation. Et bien sûr, dans cet océan du calme mental, il y a une plénitude énorme. Une personne qui entre là-dedans, elle ne manque de rien. Elle n'a plus le sentiment de manque, même si toute la vie on était en manque, on avait toujours besoin de quelque chose. Là maintenant, c'est le Samādhi qui nourrit. C'est parce qu'on entre déjà dans la nature d'esprit, et l'esprit est comme un joyau qui exauce tous les souhaits ; la plénitude de l'être se manifeste, il y a juste encore une petite saisie qui nous sépare de juste être.

Mais la plénitude est pleinement ressentie à un tel degré qu'on peut même penser qu'on est déjà éveillé. C'est souvent à ce stade-là que les personnes se trompent sur leur réalisation et pensent qu'on est déjà arrivé dans le fruit parce qu'il n'y a pas assez de perspicacité pour remarquer cette activité d'observation qui est devenue aussi silencieuse qu'une souris qui reste dans son trou qui ne pointe même pas le nez, mais qui nous entend bien faire nos trucs dans la chambre. Elle est invisible, mais elle remarque tout.

Et c'est ça, cette activité d'observation, elle ne fait aucun commentaire. Il n'y a plus de pensées d'observation qui disent ceci, cela, on n'a plus l'expérience méditative, c'est encore assez grossier quand on dit : ah oui ! c'est la joie, c'est la non-pensée, qu'est-ce que c'est bien ! tout cela, ce sont encore des états grossiers. Donc on est en état beaucoup plus subtil ou quand on est honnête il faut dire : oui j'ai une bonne trace de mémoire de ce qui s'est passé dans les dernières heures de méditation.

Quand j'en étais à cette étape-là, je me rappelle qu'un jour je suis sorti d'une méditation de trois heures et je savais que j'avais eu cette pensée ; dans les trois heures. C'est une trace très claire de souvenir, de rappel sur ce qui s'est passé et pour le reste, l'esprit reste dans sa lucidité ; et c'est continu, c'est vraiment l'océan qui brille tout le temps. Et à des moments, un poisson qui saute ! c'est le poisson ! un poisson qui saute ! Voilà, et on peut compter les poissons. On n'a rien d'autre à faire. (Rires)

*Participant/e : La question de vocabulaire, je suppose que tout dhyāna est un samādhi, mais est-ce que tout samādhi est un dhyāna aussi ?*

Bonne question ! Tout dhyāna est un samādhi c'est vrai. Il y a des samādhis – par exemple les samādhis dans la pratique tantrique – ou l'on entre dans un samādhi ; par exemple, je me rappelle les samādhis en lien avec la pratique de Vajrasattva. Là, on n'a aucune pensée de distraction hors de la pratique. Rien n'entre qui n'est pas dans le champ de la pratique, mais parfois, l'esprit est plus avec le mantra, le OM au cœur de Vajrasattva, des mantras, l'écoulement de nectar. On se rappelle des choses à purifier, on reçoit la bénédiction, donc ça bouge, mais il n'y a aucune distraction. Et c'est aussi un samādhi parce qu'il y a absorption totale dans ce qui est bénéfique, sans distraction aucune. Donc on appelle ça un samādhi.

Et ça ne sera pas classifié dans la liste habituelle des dhyānas. Cela n'entre pas dedans, c'est autre chose. Il y a des samādhis d'amour, des samādhis de compassion, des samādhis de bénédiction. Il y a beaucoup de samādhis différents et on ne les classifie pas avec les dhyānas habituels. Les dhyānas habituels n'ont pas un support spécifique. C'est la caractéristique que l'activité mentale s'estompe peu à peu pour juste nous laisser avec la lucidité de l'esprit à la base, avec une petite observation.

*Participant/e : Si on perçoit, qu'on est au deuxième degré ou au troisième, est-ce qu'on fait encore les pauses comme tu as dit ?*

On fait beaucoup moins de pauses, on n'a plus besoin de faire autant de pauses, parce que plus on avance et plus on ne ressent aucun épuisement et l'effort diminue. Donc on le ressent plus encore, on peut rester pendant des heures sans bouger. Et tu vois, on n'a pas besoin de faire des pauses parce qu'on est sorti un

peu de l'affaire de cette méditation voulue. Cependant, ces pratiquants aussi doivent veiller sur ces pensées qui s'élèvent des impulsions de vouloir prolonger. Cette volonté de prolonger est signe que ça commence à décliner. Quand c'est en cours, il n'y a pas ces pensées-là. On est en train de s'oublier, on n'est pas dans la volonté. Donc tu laisses continuer. On est dans la confiance, on ne voit pas le temps passer.

*Participant/e : Dans le texte, il y a une distinction entre pensée grossière et subtile. Est-ce que tu peux un peu expliquer cela ?*

Oui, j'ai oublié de vous l'expliquer. Les pensées grossières, ce sont des pensées qui sont comme des phrases ou des mots dans notre esprit. On pourrait dire des pensées verbales. Et les pensées subtiles, ce sont les pensées non-verbales, c'est-à-dire des impulsions. Je vous donne des exemples : tu es en méditation, une pensée grossière vient qui te dit « je devrais appeler un tel ». Très clair, c'est comme si tu entendais une phrase qui dit « je dois appeler un tel ». Et autre pensée grossière, quand on compte la respiration, 1, 2, 3, ces chiffres ce sont des pensées grossières. Aussi, quand les chiffres s'affichent en images, c'est une pensée grossière. Parce que c'est tac, tac, tac. Mais quand on passe par exemple par le corps, quand on fait le scan physique du corps – faites-le avec moi – passer de la tête en passant vers le bas... Vous avez remarqué plein de subtilités sans les nommer. Chaque subtilité qui est remarquée est un mouvement mental. Ça c'est une pensée subtile. Elle est non-verbale. Dès que ça dit à l'intérieur : une douleur dans la cuisse, c'est une pensée grossière.

Je vous fais l'expérience visuelle. Quand je regarde autour et je m'arrête à Nathalie, Véronique, Patrick, des pensées grossières qui nomment : Ah, quels beaux vêtements ! Ça c'est grossier. Mais si vous regardez de la gauche vers la droite, vous avez beaucoup vu sans qu'il y ait eu un processus de nommer les choses. Ce sont toutes des pensées subtiles.

À quel point ce sont des pensées, vous pouvez remarquer, par exemple, je vais choisir là devant moi, je choisis juste toi Patrick, je regarde devant et je peux m'imprégner de ce que je vois, fermer les yeux et je te vois toujours à l'intérieur ; une visualisation. Bien sûr, c'est une pensée. Mais tout se fait avec des mouvements sans verbalisation. Je ne me suis pas décrit que tu as une couverture sur les épaules et que je vois la couleur de ta chemise, etc. Tout cela, j'ai juste regardé, fermé les yeux, et l'ensemble de ce que j'ai vu se reproduit à l'intérieur. Et tout cela, par pensée subtile. Vous vous croisez dans le petit corridor ici entre la salle de méditation et le réfectoire. Si vous vous dirigez à droite pour laisser la personne passer ou à gauche, petites impulsions, décisions, ce sont des pensées subtiles qui font ça. Ce sont des impulsions, des mouvements mentaux subtils qui vous dirigent dans l'espace. Vous trouvez l'équilibre. Jusqu'à, par exemple, ouvrir la porte pour l'autre personne et faire un sourire. Et là, cette activité devient beaucoup plus consciente et on peut considérer jusqu'au fait de se dire bonjour ou merci, etc. Cela devient de plus en plus grossier dans le sens où ça devient de plus en plus tangible.

Maintenant, la plupart des pratiquants pensent que quand les pensées grossières s'arrêtent c'est déjà le calme mental. Mais c'est juste la partie comme le sommet de l'iceberg, ce sont ces parties-là de notre activité mentale qui se sont arrêtées. Mais toute l'activité des pensées subtiles continue peut-être. Et celle-là aussi va se calmer. Cette activité d'être attiré par les sensations visuelles, auditives, physiques, de se promener ici et là, d'avoir des impulsions ; tout cela, quand on parle du calme qui s'installe dans les formations mentales, c'est un calme qui va aussi dans ce processus subtil.

*Participant/e : Est-ce que dans les instructions allemandes, on parle de Fische, grosse Fische...*

Grosse und kleine Fische, c'est ça.

*Justement, ça correspond à ce que tu dis là maintenant. Est-ce qu'on peut dire que les gros poissons, c'est tout ce qui est conscient, et les petits poissons, qu'on remarque à peine, etc. sont issus du non-conscient ?*

Exact. Je vais traduire et répéter aussi pour l'audio. C'est une image que j'ai reçue de Lama Guendune. Notre esprit est un peu comme un étang avec plein de boue dedans, un peu perturbé. Et au début de la pratique, de la méditation, la boue commence à se déposer et la première chose c'est qu'on voit les gros

poissons. Et ça ce sont les pensées grossières. Et plus cela se clarifie avec le temps, plus on commence à voir toutes ces petits poissons qui sont aussi dedans. Et quand je continue avec l'exemple, il y a une activité très subtile, c'est comme le plancton dans l'océan. C'est tout petit, c'est juste une vibration. On ne peut pas dire que c'est un mouvement vers quelque chose, mais c'est juste une vibration qui se manifeste tout le temps, et qui est due au fait d'être vivant. C'est comme... C'est toujours là. Et dans le cas mental, ce n'est pas si calme que ça. Il y a toujours, pourrait-on dire, la vivacité, la dynamique de l'esprit qui continue. Cela, c'est sa lucidité. Parce qu'il y a cette activité de base qu'il y a à n'importe quel moment, la possibilité d'entrer dans l'action, de voir, d'entendre. Et ça c'est encore plus subtil.

Et tu as raison quand tu dis qu'on peut parler avec les termes de notre culture de conscient et de sous-conscient. J'ai introduit le terme de préconscient parce que tout ce qui est inconscient maintenant peut devenir conscient, donc c'est seulement préconscient. Ça va être conscient à un moment donné. Tout peut devenir conscient. Toute notre activité mentale peut devenir présente à l'esprit.

D'ailleurs, ce n'est pas non plus une expérience facile. Aussi à l'époque, je me rappelle que je ne pouvais plus arrêter cette pleine conscience qui percevait tout et que j'étais embêté la nuit de continuer toute la nuit à percevoir toute l'activité mentale. Et quand on n'est pas encore dans la vision profonde où vraiment tout se libère, c'est assez prenant quand on remarque tout. On a envie d'oublier, on a envie de passer dans l'inconscient. Et même avec une grande clarté de l'esprit, une légèreté du corps et tout ça, à des moments, ce n'est pas possible. Et ça fait partie de vos problèmes d'insomnie aussi. Grande activité, toujours conscience, conscience, conscience, et imaginez-vous que même si vous n'avez plus de pensée grossière, vous avez quand même cette clarté, cette activation de votre être, sans être libre de saisie. À ce moment-là, ça pose un problème. Donc il faut augmenter la non-saisie, il faut augmenter la sagesse, pour ne plus du tout réagir à ce qui se manifeste, pour être complètement à l'aise ; et à ce moment-là il n'y a plus de problèmes.

Pour finir, je regarde plénitude, je n'ai pas encore expliqué le mot transparence. Le mot transparence vient du visuel où l'on parle par exemple d'un arc-en-ciel qui est transparent parce que derrière on voit toujours les arbres. L'arc-en-ciel se lève dans la vallée et ne cache pas complètement la forêt derrière ou le ciel derrière. On peut voir à travers. Et cela, c'est la même chose dans ce développement de Śamatha. Les pensées, les émotions, tout ce qui semblait tellement solide auparavant devient comme transparent et cela veut dire qu'on ne croit plus dans leur réalité.

L'espace et les phénomènes se manifestent en même temps. Dans ce qui apparaît, on voit déjà sa nature insubstantielle. C'est cela qui crée la transparence. Et cela semble à nouveau être un phénomène d'une profonde vision claire, donc une réalisation, mais c'est juste un début. Même si cela donne déjà une bonne liberté. Parce que ce n'est pas encore la véritable réalisation : quand on sort de ces états de méditation, on est à nouveau dans la saisie. Pas autant qu'avant, mais c'est cela que le Bouddha trouvait qui n'était pas satisfaisant. Il fallait tout le temps rester dans les dhyānas pour être soi-disant à l'abri de la souffrance. Et en sortant de là, il y avait toujours une saisie égoïste, les tendances revenaient.

Et on parle d'une réalisation véritable quand cela, ce que je viens de décrire, devient tellement fort qu'en sortant de la pratique de l'absorption, la saisie dans le quotidien a vraiment pris un coup, a vraiment diminué. On n'arrive plus à reconstruire un monde solide comme auparavant. Ça ne se fait plus. Et cela, c'est le signe que maintenant, la vue de la nature de la réalité a développé une force suffisante pour défaire les tendances habituelles, les voiles de la connaissance. C'est ça qui part maintenant, qui est dissipé.

*Participant/e : Ça c'est peut-être ce qu'on appelle l'entrée dans le courant ?*

C'est cela qu'on appelle dans le Theravada l'entrée dans le courant. Je ne suis pas bien expert dans le Theravada. Ce terme n'est pas utilisé dans la tradition Mahayana et Mahāmudrā. On appelle ça la première terre du Bodhisattva. Entrer dans la grande félicité, dans la joie suprême.

Entrer dans la joie, c'est le nom pour la première bhūmi, la première étape du Bodhisattva parce qu'il y a une certitude que l'éveil n'est plus loin, que maintenant on connaît l'expérience de l'éveil et on parle seulement du premier bhūmi, la première étape du Bodhisattva, si la personne – même si elle entre



encore dans des kleśas, même s'il y a encore saisie, dès qu'elle s'applique, elle connaît le chemin pour s'en sortir à nouveau. Peut-être tu connais mieux cela, peut-être cela correspond à l'entrée dans le courant, mais je n'ose pas le dire, je ne connais pas assez bien les définitions.

*Participant/e : Quand tu as expliqué qu'on ne croit plus à la réalité, tu n'as pas défini la réalité, est-ce que tu penses que c'est ça la réalité ? quelle réalité ?*

Tu vois, les deux réalités, c'est par exemple une différence avec l'entrée dans le courant. À ma connaissance, l'entrée dans le courant est totalement sûre de Anatta, de la non-réalité en soi. Et pour le premier Bhūmi, il faut plus, il faut ne plus croire dans la réalité des phénomènes qui se passent dans notre esprit, des soi-disant objets de perception. C'est plus large, ce n'est pas seulement le moi, le non soi, mais c'est aussi tout ce qu'on perçoit par les sens. On ne croit pas dans la réalité substantielle du monde.

*Participant/e : Justement, c'était la question que je voulais poser, s'il fallait d'abord voir que les choses sont de nature insaisissable ou d'abord voir que les choses sont insubstantielles ?*

C'est la même chose. Oui, tu le peux faire, il n'y a pas d'ordre là-dedans.

*Participant/e : Est-ce que la vacuité, la félicité, ce sont des stades ou pas ?*

Là, les trois premiers, la clarté, la félicité et la non-pensée viennent tous en même temps. Un aspect de ce qu'on appelle non-pensée ou non-conceptualisation, c'est le début de la compréhension de la nature vide. Donc les tong nyams, les expériences méditatives de la vacuité, font partie de ce groupement des expériences méditatives qu'on appelle non-pensées. Parce que c'est là, grâce à ne plus entretenir des pensées grossières, ne plus entrer dans les pensées subtiles, c'est là où notre construction de la réalité se défait. C'est là où l'on se trouve au début de la réalisation de la nature vide, de la vacuité. Donc vacuité, tu ne peux pas dire que ça arrive en même temps avec les trois autres, mais ça se développe quand la non-pensée devient forte. Là, c'est sûr que ça va même être à ce moment-là l'expérience dominante.

Les autres alternent et viennent en même temps, tu vois clarté, félicité, non-pensée, parfois il y a un aspect qui est dominant, mais ces trois, tu peux dire, viennent toujours ensemble avec la détente. Quand il y a détente, le bien-être qui se développe en félicité est au rendez-vous quand on se détend. La clarté, c'est-à-dire : voir plus clair, subtilité de perception, est au rendez-vous et l'esprit se calme, donc la non-pensée est au rendez-vous. Tu peux donc dire que ces trois viennent ensemble. Avec des nuances : à des moments la félicité domine, à d'autres moments c'est la clarté.

*Participant/e : Est-ce qu'on peut dire qu'à ce moment-là, la dyade entre sujet et objet est dissolue ? Pas simplement mentalement parce qu'on le croit mais parce qu'on le ressent profondément ?*

Je crois tu es avec le stade de réalisation maintenant, n'est-ce pas ? Quand tu dis à ce moment, tu veux dire avec le premier bhūmi ?

Oui.

La dyade entre sujet et objet est dissolue, on n'y croit plus. Et un Bodhisattva, une Bodhisattvi sur le premier bhūmi n'arrive plus à se percevoir, à se concevoir personnellement comme auparavant, comme un être définissable. On n'y arrive plus.

*Et quand tu utilises le mot croire ?*

Croire, il n'y a plus de cette croyance.

*Mentale ?*

C'est toujours mental de croire.

*Mais c'est quand même plus que mental ?*

Qu'est-ce qui peut être plus que mental ? Ah, parce que tu utilises le mental dans le sens français, oui. C'est plus qu'intellectuel. C'est l'esprit, donc pour moi c'est mental, mais j'utilise les mots différents. Donc c'est intuitif, on pourrait dire c'est avec les tripes. C'est dans notre être qu'on n'arrive plus à se sentir comme auparavant. La dualité sujet-objet est vraiment partie, les tendances habituelles reviennent quand même, il y a encore plein d'afflictions, oui, mais dès qu'on se reconnecte avec la pratique, l'illusion se dissipe à nouveau.

*Participant/e : Quelle est la différence entre non soi et vacuité ?*

La différence entre non soi et vacuité est juste une nuance. Dans le sens du non soi, on pourrait dire que c'est toujours la nature vide de ce qu'on pense être un soi. On pourrait définir le non soi par la vacuité. Mais quand le mot *Śūnyatā* était utilisé par le Bouddha, il parlait donc du *Anātman*, mais il parlait aussi de la nature *Śūnya*, vide, de tous les phénomènes. Donc *śūnyatā* est un terme où l'on parle d'*Anattā* en lien avec la personne, mais aussi d'*Anattā* de tous les phénomènes, de tous les objets. Il inclut la table, il inclut le cheval dehors, la nature insaisissable, sans substance, de tout, sans exception.

Donc *śūnya* et *śūnyatā*, c'est pour moi un terme plus large. Maintenant je sors ce livre avec Fred Von Allmen qui est un maître Vipassana qui a une pratique de Dzogchen. Il souhaite qu'on entende par *Anattā* la même réalisation que *śūnyatā*. Et c'est possible, mais il faut savoir à ce moment-là en élargir le sens du non soi sur tous les phénomènes. Ce qui n'est pas toujours évident quand on lit les sutras ou les commentaires du Theravada. Il n'est pas toujours évident que cela nomme la nature vide de tous les phénomènes. Mais aujourd'hui, ces enseignants modernes de Vipassana sont tous passés par la casserole du Mahāmudrā, du Zen, du Dzogchen, etc., donc la compréhension aujourd'hui enseignée par la plupart des enseignants occidentaux de Vipassana – là, *anattā* et *śūnyatā* – sont identiques.

Mais je rappelle comment on a reçu l'enseignement d'*Anattā* dans ma tradition birmane. A l'époque, ce n'était pas vraiment le cas.

*Participant/e : (inaudible)*

Oui, c'est ça. Dans notre tradition Theravada, quand j'ai discuté avec des moines, des enseignants de Theravada, il reste encore 10-15% d'enseignants qui enseignent dans le style de Vaibhāṣika. Et 85% du Theravada enseignent déjà avec une compréhension plus large de ce qu'est le non soi. Par exemple, pour les moines de la forêt, c'est une approche avec une bonne compréhension de la nature vide de tous les phénomènes.

*Participant/e : Est-ce que les pratiquants qui ont cette compréhension de la nature de l'esprit, qui ont développé ça dans une vie ultérieure, garde cette compréhension ?*

Oui, quand on atteint une stabilité de réalisation, on peut la perdre encore pendant cette vie quand on rencontre des gros obstacles avec des grosses réactions émotionnelles ; on peut se perdre encore de son vivant. L'on nous dit que le moment où ce courant d'être quitte le corps, à ce moment-là, que tous ces pratiquants qui ont eu une telle réalisation vont s'en rappeler. Donc dans le Bardo, la réalisation va être là. Quand il passe par la conception – et donc l'état si jamais il revient comme être humain, conception, fœtus, embryon etc., naissance – cela crée une grande difficulté à maintenir cette réalisation. Donc presque tous perdent leur contact avec cette réalisation dans la matrice et ne sont plus dans la réalisation quand ils naissent dans le monde. Ceux qui étaient loin dans la réalisation vont avoir la réalisation qui refait jour dans leur adolescence, enfance même, par eux-mêmes. La plupart des autres, ils ont besoin juste d'entendre une petite instruction et c'est facile de retrouver.

Maintenant dans notre monastère, nous avons eu la bonne chance d'avoir le Karmapa qui venait pour faire sa première grande retraite de six mois, accompagné par plusieurs tulkous, des réincarnations de maîtres dans des vies antérieures. À l'exception du Karmapa qui était déjà dans la Réalisation, les autres avaient à effectuer quand même un travail de plusieurs mois déjà pour stabiliser le calme mental, puis pour entrer dans la vision profonde. Ce n'est pas juste comme ça que ça se fait, mais ils sont quand même plus rapides que les autres. Donc il ne faut pas sous-estimer le travail encore à fournir dans la vie prochaine.

Ceci est tout ce que j'ai reçu là-dessus, c'est pourquoi, même quand on pense avoir une bonne réalisation, on fait toujours des souhaits de naître, de renaître auprès des instructeurs du Dharma qui peuvent nous guider ; d'être proche des maîtres et de ne jamais penser qu'on pourrait faire tout seul.

Ok. Alors je regarde si j'ai tout expliqué.

Quand j'ai expliqué cette transparence et cette lucidité aiguë, c'est ce qui est dans notre exemple de l'océan, c'est cette brillance dans la lumière du soleil quand il n'y a aucune vague. C'est incroyable, on a l'impression qu'à l'intérieur de l'esprit, tout est lucide, qu'il n'y a pas d'ombre. Donc oubliez ces phrases stupides : « plus il y a de lumière, plus il y a d'ombre ». Il n'y a ombre nulle part. C'est juste lucidité. Mais elle n'a pas de source du tout. C'est juste la nature de l'esprit qui commence à se voir et à se faire voir. Et il faut dire qu'au début, toutes ces expériences de joie, félicité, clarté – donc luminosité et non-pensée – sont un peu spectaculaires. Il y a comme un attachement à tout cela. Mais plus tard, cela devient tout à fait naturel, ce n'est plus spectaculaire du tout, ce n'est plus fascinant. C'est au début qu'on s'y attache beaucoup comme à une extase de vécu ; c'est parce que c'est tout neuf, c'est tout frais, on n'a pas encore l'habitude.

Quand tu vis dans un palais tous les jours tu ne t'y attaches plus ; mais quand tu entres pour la première fois dans un palais bien éclairé avec tout ça, tu es ébloui. On parle d'une telle lucidité éblouissante quand on est dans cette phase de Śamatha.

**« Tant que ce degré de stabilité n'est pas atteint, il faut persévérer dans la pratique. Et lorsqu'il est atteint, il faut le cultiver encore continuellement ».** C'est pour l'année prochaine, n'est-ce pas ? Donc ce qu'on va cultiver, c'est déjà plus de confiance pour voir que cette stabilité n'est pas un produit de ma méditation, et qu'elle s'installe grâce à une attitude et une vue où l'on ne génère plus ces distractions, ces saisies. Dès lors, les entraves se dissolvent parce que le moteur pour la saisie n'est plus utilisé, alimenté. Nous découvrons donc que la stabilité mentale dans le samādhi, tout cela, est une expression de la nature de l'esprit. Et c'est cela la stabilisation du calme mental. C'est toujours plus de confiance dans la nature de l'esprit, jusqu'à pouvoir s'oublier dedans.

*Participant/e : J'ai la question du contrôle en vue de s'approcher de ça.*

Oui, le contrôle, tu verras peu à peu que tu en auras moins besoin. Parce que tu t'habitues et tu vois : c'est vrai, ça se fait tout seul, moins besoin de contrôle, toujours un peu moins.

*Participant/e : Je crois, ça peut aussi passer par des peurs ?*

Oui, peut-être ça va casser la stabilité méditative. Quand il y a peur, il n'y a jamais confiance. C'est clair, c'est soit l'un, soit l'autre. Donc tu vas voir le développement du calme mental qui s'approfondit. C'est en fait la confiance qui grandit en même temps. Et les peurs, quand on touche à ces peurs, chaque fois ça nous catapulte hors de la méditation. Quand on touche à ces angoisses profondes, ça fait tout de suite : non, n'y va plus ! Tu vois, ça nous fait sortir de ce lâcher prise. C'est un peu comme d'apprivoiser l'esprit, c'est-à-dire peu à peu devenir familier avec ses détentes et remarquer : pas besoin d'avoir peur.

Cela, c'est un processus graduel, qui ne se fait pas du tout avec la volonté. Ça va être terrible si on « essaie ». C'est vraiment en voyant : « Là, je commence à être un peu instable, peut-être un peu anxieux, angoissé ». C'est là où je reste, je ne vais pas aller plus loin. Et je remarque, oui, c'est possible, il n'y a rien qui arrive de dangereux. Et avec le temps, c'est dans des détentes toujours plus profondes qu'on s'installe, qu'on s'habitue. Et parfois, on souhaite lâcher plus et il y a réaction de nos tendances. Et à nouveau, on commence tout en douceur à y aller. Notre inconscience, ces tendances-là, ne nous permettent pas d'aller nous détendre plus profondément que ce que les peurs permettent. C'est impossible.

*Participant/e : J'ai une question : dans le chapitre 6, au milieu du chapitre ou de la page, le Karmapa écrit : « Le maître expérimenté se doit de faire progresser son disciple et de l'aider à dissiper les obstacles en accord avec ses capacités ». Je suppose que ce texte a été écrit par Karmapa pour les maîtres ou les élèves qui sont en retraite. C'est-à-dire qu'il y a une approche très étroite entre le maître*

*et le disciple. Et là, on est dans un autre contexte. C'est un contexte un peu plus moderne, probablement. Et quelle est la didactique ou comment on peut comprendre en tant qu'élève ce passage-là ?*

La situation dans laquelle le Karmapa a écrit ce texte, c'est une situation où il voyait ses disciples de temps en temps, pas tout le temps. Ce n'était pas une relation proche. Le Karmapa avait trop de monde autour de lui. Quand il voyageait, il voyageait normalement avec un camp de tentes de 1500 personnes qui bougeaient ensemble et où les pratiquants recevaient des instructions pour la pratique. Et les Karmapas, normalement, faisaient en sorte de se promener partout au Tibet et en Chine, aussi pour toucher les différents endroits toutes les quelques années. Et c'est grâce à leur grande sensibilité que, quand ils voyaient les personnes en entretien, ils donnaient à ce moment-là des instructions en accord avec leurs capacités, même s'ils ne les voyaient pas avant beaucoup plus tard, peut-être 3, 4, 5 ans.

Avec le Karmapa, c'était un contact très rare pour la plupart des gens, sauf ceux qui pouvaient voyager dans son entourage. Et là, dans son entourage, il y avait des yogis avancés qui venaient voir avec lui des subtilités de leur pratique. Le Karmapa a écrit ce livre pour les lamas, pour ceux qui ont déjà fait la pratique, par rapport à comment eux devraient guider leurs disciples. Les lamas étaient plus stables que les Karmapas. Les lamas résidaient soit dans la montagne, soit à côté du village, espérant qu'ils n'étaient pas trop dans l'activité du monde. Et eux devaient connaître les pratiquants beaucoup mieux. Et là il y avait une possibilité que les pratiquants viennent plusieurs fois par an.

Et si c'était en retraite, Comme ce n'était pas souvent le cas, là, il y avait un contact un peu plus rapproché. Mais il faut savoir que la façon dont les Tibétains enseignaient, en fait, ce n'était pas en écoutant bien ces conseils du Karmapa. Ils avaient rarement la capacité d'adapter l'enseignement véritablement aux besoins de leurs disciples. Ils donnaient tout l'enseignement puis disaient : « et maintenant, faites ». C'étaient des explications standard. Et c'est avec les yogis et yoginīs dans la lignée que cet échange se faisait.

Et aujourd'hui, il faut voir comment les différents maîtres partagent le travail. Il y a toujours des grands maîtres qui se promènent dans le monde, qui donnent des enseignements, qui donnent des explications, mais qui dépendent de petits maîtres et des instructeurs pour faire le petit travail du quotidien. Et il faut, pour nous peut-être, voir où est-ce que je prends les grandes lignes de ma pratique, où est-ce que je reçois le grand encouragement et où est-ce que je peux faire, pour moi, le travail des instructions plus précises, plus petites.

Pour une pratique dans le quotidien, où on a encore la profession, la famille, tout cela, mon expérience est qu'il serait bien de vérifier sa pratique à peu près deux fois par an. Pour une personne qui pratique tous les jours une heure ou plus, ce serait bien deux fois par an. Si la pratique est encore moindre, ce n'est pas nécessaire que ce soit deux fois par an. Mais si on commence à pratiquer plus intensément en retraite, là, au début en retraite, on a besoin d'être guidé de manière assez proche.

Donc quand une débutante commence à faire des retraites, il ne faut pas la laisser seule pour tout un mois. Il faut vérifier la pratique de manière beaucoup plus rapprochée. Et quand des personnes sont en retraite pour plusieurs années, on a besoin d'avoir un échange beaucoup plus rarement. À Grüner Baum, on pouvait me demander tout le temps, mais avec les pratiquants qui restaient là, 4, 5, 6, 7 ans, un entretien sur la pratique n'était nécessaire que tous les 3 mois par exemple. Parce que pour le reste, il y avait compréhension des points clés de la pratique et il ne fallait pas vérifier tout le temps. Ils avaient bien compris, ils étaient en train de pratiquer et ce n'est pas tous les jours qu'il y a des difficultés qui arrivent.

Cependant, des personnes peu instruites qui viennent en retraite ont besoin d'un accompagnement beaucoup plus continu. Et cela, souvent chez nous, c'était d'autres pratiquants déjà un peu plus avancés qui prenaient le relais, qui étaient un peu les tuteurs à côté des nouveaux pratiquants ; au moment du repas ou pour passer un moment ensemble pour méditer une fois par jour ou une fois par semaine. C'est vraiment juste un contact rapproché et pour cela, nous n'avons pas besoin de grands maîtres instructeurs ou de grands chefs de lignée. On a juste besoin de personnes qui connaissent un peu mieux, qui peuvent toujours voir et si jamais cela ne va pas, ils demandent à la personne en charge pourrait-on dire. Vous comprenez un peu comment ça marche ? Est-ce que ça répond à ta question ?

*Oui, j'ai cette image et je la vois parfaitement. Et je me demande avec le système, le format maintenant nouveau, c'est-à-dire que le maître comme toi, tu le sens, tu reçois un groupe et tu le vois, tu enseignes pendant une semaine, et ensuite, le prochain rendez-vous est dans une année. Alors, quelle est la relation possible entre toi et l'élève ? S'il n'y a pas d'intermédiaire.*

Oui, pour le moment, il n'y a pas d'intermédiaire. Mais pour la plupart des personnes, elles ne pratiquent pas tant que ça, ça suffit une fois par an. Dès que la pratique est plus intense, je suis pour se rencontrer plus souvent. Il faut donc venir me voir ou demander un entretien par Zoom ou par un autre moyen pour avoir cette clarté dans la pratique. Parce qu'il faut qu'on puisse pratiquer dans la confiance d'aller dans la bonne direction. Je suis très accessible. Si on a la force de venir, c'est assez facile. Si on veut rester chez soi, c'est plus difficile. Mais si la pratique est importante, il faut se donner les moyens de me contacter. Et c'est vrai, j'aimerais beaucoup former des personnes intermédiaires à nouveau, comme je les avais avant, Celles que j'avais sont parties dans le monde maintenant, dans les différents centres du dharma et sont dans la retraite avec différents maîtres tibétains, où ils enseignent par exemple l'EPT. Donc il faut à nouveau recommencer avec ça.

Et je n'ai pas encore un format. Je crois que ça va se faire un peu suivant les possibilités de la situation. Je suis déjà très content s'il y a des petits groupes de dharma, des petits groupes de pratique qui se font dans différents endroits où vous vous connectez par internet et où vous vous soutenez mutuellement. Et puis, je suis très content s'il y a une pratiquante, un pratiquant un peu plus expérimenté qui se met avec d'autres qui ne connaissent pas encore aussi bien. Ça aide toujours. Et voilà, comme ça, cela se développe.

Et vous avez aujourd'hui les audios, les transcrits, les vidéos. Il y a beaucoup de rappels. Beaucoup. Heureusement, ce n'est plus comme dans les temps anciens. Et nous allons sentir, nous tous, si vous accélérez votre pratique et du coup vous avez du temps libre et vous avez envie de vous mettre en retraite, c'est clair qu'à ce moment vous prenez contact, de sorte que je puisse vous guider, si jamais vous souhaitez être guidé par moi. C'est normal, dès que vous accélérez, il y aura plus d'expériences qui vont se faire, il y aura plus de difficultés qui vont apparaître, donc un besoin d'être guidé. Les Maîtres tibétains habituels – j'ai beaucoup d'expérience avec les tibétains – parlent rarement avec nous sur nos problèmes du quotidien. Ils parlent avec nous sur la pratique. Parler sur ce qui se passe dans ma famille, dans notre relation de couple, avec les enfants, avec mon chien... le maximum qu'on peut souhaiter si notre chien est mourant : oui je vais faire des prières ; fin.

Dans toutes ces années où j'étais avec ma femme en retraite avec Guendune Rinpoché, on n'a jamais parlé de notre relation. Je n'ai pas parlé de ma famille. Ce n'était pas le sujet. Vous pouvez amener vos besoins émotionnels dans la relation avec le Lama, mais nous ne sommes pas là pour ça. Cela, c'est juste un cadeau de partager un peu d'expérience de vie. On est vraiment là pour la pratique comme elle est expliquée ici. C'était rare que je parle avec Guendune Rinpoché sur une émotion. Il nous donnait des instructions sur comment gérer, comment travailler avec une émotion, mais d'en parler, normalement pas. Ce qui l'intéressait le plus ensuite, c'était de parler de l'activité. Comment aider les autres, ensemble. Comment faire ? Comment faire pour partager le Dharma ? Là on a eu beaucoup d'échanges et toujours sur les expériences méditatives. Tout cela, j'ai donc pu le clarifier avec lui tout en détail : ma vie émotionnelle, toutes mes saisies du quotidien et dans le couple. Il savait que mon père m'avait rejeté, tout cela. Il le savait, mais ce n'était pas pour en discuter, c'était juste pour en rigoler. Juste pour vous dire, nous sommes vraiment dans une autre façon de faire et nous développons peu à peu. Mais n'attendez jamais de votre enseignant du dharma qu'il soit ou qu'elle soit aussi thérapeute, psychothérapeute. Ce n'est pas le cas, nous ne sommes pas formés pour ça. Si j'avais fait une formation supplémentaire, c'est parce que j'en avais envie, mais ça ne fait pas partie de nos compétences. Nous ne sommes pas conseillers pour couple. C'est hors de notre compétence. C'est déjà bien que j'arrive à gérer mon propre couple. Oui, donc bien voir cela. La transmission, c'est ce qu'ils ont reçu. Ce qu'ils ont pratiqué, c'est là qu'ils sont compétents. Et la plupart de vos questions sont dirigées par rapport à cela. Nous nous arrêtons là ? Dans un quart d'heure, je crois que c'est le repas.