

# **Cours des bases du Dharma**

**- 1 -**

## **"Principes essentiels"**

Mai 2024

Transcription des instructions

de

Tilmann Lhundroup

Traduction sur place : Gaby Hantscher, Fabienne Hourtal, Christiane Girelli

Traduction document : DeepL

---

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Méditation	5
<b>Introduction au cours des bases dans son ensemble</b>	<b>6</b>
Méditation	9
<b>Distinguer ce qui est essentiel de ce qui ne l'est pas</b>	<b>11</b>
<b>Les Quatre Nobles Vérités d'un point de vue classique</b>	<b>13</b>
Méditation	18
<b>Les Quatre Nobles Vérités du point de vue de Mahāmudrā</b>	<b>21</b>
Questions des participant/e/s	22
i. Les Quatre Nobles Vérités en pratique	25
<b>Les Quatre Nobles Vérités du point de vue de Mahāmudrā - Résumé</b>	<b>28</b>
Méditation	29
Questions des participant/e/s	30
<b>la Sadhana de Bouddha Sakyamuni par Mipham Rinpoché</b>	<b>34</b>
Méditation	42
<b>L'octuple chemin d'un point de vue classique</b>	<b>42</b>
<b>Le Noble Octuple Chemin du point de vue de Mahāmudrā</b>	<b>48</b>
Questions des participant/e/s	52
<b>La voie du milieu : différentes présentations</b>	<b>54</b>
Il n'y a pas de chemin - Chemin par étapes	55
Chemin de la cause - chemin du fruit	57
<b>La voie du milieu - lien avec notre pratique</b>	<b>61</b>
Des points de vue erronés	63
Méditation	64
<b>Vajrayāna</b>	<b>65</b>
Questions des participant/e/s	66
<b>Qu'entend-on par " refuge " ?</b>	<b>71</b>
Méditation	76
<b>Exercice commun - Quel sens donner à ma vie ?</b>	<b>76</b>
Contemplation	77
Questions des participant/e/s	80
Résumé	87
Questions des participant/e/s	88
Méditation	90
<b>Introduction à la méditation du calme mental et de la vision intuitive</b>	<b>91</b>
<b>Les 6 causes du calme mental</b>	<b>93</b>
Résumé	97
<b>Les 3 causes de la méditation de vision intuitive</b>	<b>101</b>
<b>Calme mental et vision intuitive sur la voie Mahāmudrā</b>	<b>104</b>
Questions des participant/e/s	105
<b>Guendune Rinpoché dans les Enseignements du cœur sur la Bodhicitta</b>	<b>114</b>
Méditation	117
<b>Śāntideva - Bodhicaryāvatāra</b>	<b>117</b>

<b>Bodhicitta du point de vue du Mahāmudrā</b>	<b>123</b>
<i>Trois caractéristiques de la pratique authentique</i>	<i>126</i>
<i>Trois types de bodhisattvas</i>	<i>135</i>
Méditation	140
<b>Bodhicitta - Structure</b>	<b>140</b>
<i>Comment travailler avec le matériel de ce cours de base</i>	<i>141</i>
<b>Bodhicitta et Mahāmudrā</b>	<b>143</b>
Questions des participant/e/s	146
<i>Dévotion et vision pure</i>	<i>154</i>
<b>ANNEXE</b>	<b>161</b>

## INTRODUCTION

Je vous souhaite la bienvenue à ce premier cours de base du Dharma ici à Titisee. C'est le premier d'une série qui, je l'espère, en comptera vingt et plus au cours des dix prochaines années. Mon but est d'abord de vous donner une vue d'ensemble.

L'été dernier, je me suis demandé ce que j'allais faire après avoir terminé avec succès le curriculum de sept ans avec les "rayons de lune du Mahāmudrā". Je me suis bien sûr aussi demandé : qu'est-ce que j'ai envie de donner, alors que d'autres prennent leur retraite à mon âge ? Dans mon cas, la situation est un peu différente. J'ai su assez tôt dans ma vie que la fin de vie serait différente et qu'il y aurait encore relativement beaucoup d'activité, car j'avais déjà épuisé ma retraite pendant les années de retraite.

Je me suis dit : quelle est la manière la plus détendue d'enseigner, de transmettre le Dharma, ce que je fais avec enthousiasme ? - Quelque chose qui revient sans cesse. C'est ainsi que je me suis retrouvé avec le curriculum de dix ans, où tous les éléments se répètent régulièrement. Nous aurons nos deux cours à Titisee ; nous aurons sur dix ans le cours de méditation Mahāmudrā à Beatenberg avec Zoom ; nous aurons sur dix ans deux semaines de cours de méditation en anglais en Grèce, sans Zoom ; nous aurons un cours de méditation en français, qui aura également lieu sur dix ans avec le Mahāmudrā à Gruyères ; et il semble qu'après le Nouvel An, sur les dix prochaines années, nous ferons également une nouvelle fois ensemble connaissance avec le Vajrayāna.

Trois de ces cours sont des cours de méditation : à Beatenberg, en Grèce et à Gruyères.

Ici, le cours de base à Titisee, c'est plutôt un cours d'étude. Nous allons aussi méditer, mais ce n'est certainement pas un cours de méditation, c'est un cours de base. Les six que je viens d'énumérer (les trois cours de méditation, le cours de Vajrayāna, qui est les deux, et les deux stages de Titisee) constituent ensemble l'ensemble du curriculum de dix ans.

Lors des nombreux entretiens individuels, j'ai toujours entendu des pratiquants qui sont là depuis plus de dix ans me dire : "Tilmann, j'ai entendu tellement de Dharma. J'ai suivi un stage, j'ai fait quelque chose, j'ai fait ceci et cela, j'ai eu telle ou telle transmission. Il y a tellement de pièces de puzzle dans mon esprit, et je ne sais pas vraiment comment elles s'assemblent toutes".

L'objectif principal de ce cours de base est d'aborder ces pièces du puzzle. Ce faisant, je n'expliquerai plus du tout en détail chaque pièce du puzzle, mais l'essence de celui-ci. Je veux toujours montrer comment les différents aspects du Dharma interagissent de manière incroyablement harmonieuse et forment ce qu'on peut alors appeler Ekayāna, la voie *unique*. Il s'agit vraiment d'une *seule* voie. Quelle que soit la direction depuis laquelle nous regardons, il suffit d'être habile à sentir comment les différents enseignements disent en fait la même chose ; comment, par exemple, l'enseignement sur la nature vide des choses dit la même chose que l'enseignement sur l'impermanence. Ou sur la création dépendante, ou sur le refuge, ou sur la Bodhicitta. C'est le même enseignement. On ne le pense pas au début, parce que ce sont vraiment des perspectives très différentes à partir desquelles nous éclairons notre vie.

Qu'est-ce que l'essence de l'essence ? De quoi s'agit-il en réalité ? Une des formules du Bouddha est : "Il s'agit de devenir clairvoyant". C'est exactement là que va tout le voyage. Devenir clairvoyant signifie que toute peur se dissout, que nous arrivons à la pleine conscience et qu'en voyant - en étant relié par la vue - nous pouvons alors vraiment entrer dans l'activité. Cette vision claire et lumineuse est alors appelée Vipāśyanā. C'est en fait de cela qu'il s'agit. Il s'agit de cette vision, de la connaissance de l'être.

Tout notre cours de base, mais aussi le curriculum dans son ensemble, visera à soutenir cette connaissance de l'être, chez chacun d'entre nous. Il s'agit d'une connaissance libératrice de l'être, c'est-à-dire une connaissance de l'être qui nous libère de ce que l'on appelle souvent 'l'ignorance'. J'aime appeler cela 'ce qui nous sort du manque de conscience', du 'fait de ne pas tout à fait comprendre comment les choses sont', souvent appelé 'voile', tout ce qui nous limite. - Il s'agit donc d'une vision libératrice de l'être, dans laquelle nous devenons compréhensifs, reconnaissants, et pouvons donc agir avec une certitude et une assurance totales. Et je n'interviens, de manière totalement détendue.

Cette action est en fait le but du chemin : devenir clairvoyant pour pouvoir ensuite agir pour le bien de tous les êtres vivants. C'est de cela qu'il s'agit en réalité. Nous parlons alors volontiers d'activité Mahāmudrā. Nous avons beaucoup parlé de Mahāmudrā ces dernières années, de l'activité qui se nourrit d'une connaissance profonde de l'être, qui y trouve sa source, qui s'en nourrit et qui, à partir de cette vision toujours plus profonde,

agit ensuite à nouveau dans le monde. C'est la préoccupation fondamentale de tous ceux qui sont sur le chemin du bodhisattva, sur le chemin de la réalisation de l'éveil pour le bien de tous les êtres vivants.

Voilà, en quelques mots, ce dont il s'agit réellement. Ce faisant, nous toucherons, éclairerons et relierons les thèmes fondamentaux du Dharma. Nous examinerons un par un ces différents thèmes qui constituent le Dharma. Nous suivrons toujours le même processus : nous essaierons de connaître les faits les plus importants sur ce thème, puis l'essence du thème, et ensuite nous comprendrons comment cela est relié à tout le reste.

L'interconnexion la plus simple résulte toujours de la perspective de ce qu'est l'essence de l'ensemble. Chaque fois que nous mettons en lumière l'essence de quelque chose, nous sommes alors à proximité immédiate, ou éventuellement déjà dans l'essence d'une autre approche du Dharma. En fait - peut-être l'avez-vous déjà lu - chaque enseignement du Dharma est une porte d'entrée dans le Dharma en soi, dans la nature des choses. Nous connaissons différentes de ces portes et nous finirons à chaque fois dans le même domaine.

C'est pourquoi vous n'avez pas besoin de désespérer en route lorsque de nombreux sujets sont abordés - et peut-être encore un sujet dont vous n'avez pas encore entendu parler -, il vous suffit d'attendre que l'essence arrive. Vous vous sentirez alors à nouveau chez vous. De l'essence, nous revenons ensuite aux mots, aux termes et aux concepts, à ce mode de représentation qui sert de porte d'entrée pour certains. Cela vous sera alors plus facile que parfois le chemin inverse, d'apprendre tout cela et de savoir comment l'essence se développe à partir de cela. Ce sera notre travail fondamental pendant ces dix ans, si cela nous est donné.

Comme je souhaite moi-même aborder cette question de manière détendue, j'ai pensé que vous pourriez vous aussi l'aborder de manière détendue. C'est pourquoi nous avons conçu la technique de manière à ce que vous puissiez participer en présence, mais sans y être obligés - comme c'est le cas pour beaucoup de personnes assises devant leur écran, que je salue chaleureusement et dont je me réjouis de la présence. C'est exactement ce qui m'intéressait, vous qui êtes bien plus d'une centaine, que vous puissiez le faire depuis chez vous. C'est cette flexibilité que je souhaite pour ce cours de base, que vous vous engagiez toujours avec plaisir à continuer, comme nous l'avons vécu ces dernières années. Il n'a jamais été nécessaire de s'engager et de dire : "Je le ferai de toute façon du début à la fin". Pour beaucoup, cela s'est fait tout seul. C'est aussi ce que j'imagine maintenant. Si vous avez d'autres engagements et que vous ne pouvez pas être ici, sachez que vous pouvez tout écouter.

Nous partons pour un grand voyage de découverte du Dharma, c'est ce qui nous attend maintenant. Nous allons faire un beau voyage de découverte, et je suis moi-même très heureux de le partager avec vous. Au fond, je partage avec vous ce que je considère comme les éléments les plus importants et qui ont fait leurs preuves au cours de mes trente années d'enseignement. Une grande partie est déjà disponible sous forme de texte et d'audio. Ceux qui souhaitent lire et écouter de manière plus approfondie peuvent donc le faire.

Mais ici, nous n'insisterons pas tant sur les détails, mais toujours sur les fondamentaux, puis sur l'essence, les faits les plus importants d'un sujet. Par exemple, nous allons voir : Qu'est-ce que le refuge ? Qu'est-ce qui est vraiment important à savoir à ce sujet. Et ensuite : quelle en est l'essence ? Que faut-il savoir sur les douze membres de l'émergence dépendante, et quelle en est l'essence ?

Ceux qui souhaitent connaître le sujet plus en détail devront alors éventuellement étudier ailleurs. Le but de ce cours de base n'est pas de transmettre les connaissances dans les moindres détails. Je ne pense pas que ce soit essentiel pour la plupart d'entre vous. L'essentiel est toujours de trouver l'inspiration pour la pratique et de savoir pourquoi je m'assois sur le coussin, comme on dit, pourquoi je m'occupe de certains contenus de manière contemplative. - En fait, c'est ce qui m'intéresse.

Clarifier le pourquoi, puis le comment : comment je fais, comment ça se passe ? La vision change parce que je suis en route avec le Dharma. Et là où nous le pouvons, nous indiquerons quelle est la littérature de référence ou l'enseignement que vous pourriez consulter si un sujet particulier vous intéresse davantage, où vous pouvez encore suivre la piste, pour ainsi dire.

Il y a aussi beaucoup, beaucoup d'offres dans le monde du Dharma, où nous pouvons aussi étudier avec d'autres enseignants. Nous vous en parlerons régulièrement.

## **Méditation**

Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas encore familiers avec la méditation : La méditation signifie en fait que nous laissons tout retomber, c'est-à-dire que nous ne poursuivons plus ce qui est actif dans notre esprit.

Je vois que certains d'entre vous commencent déjà. C'est agréable. -

Je vous invite déjà, alors que je parle encore, à vous mettre dans cette attitude méditative, où même les mots que vous entendez de moi maintenant ne servent en fait qu'à ouvrir l'espace, à l'élargir ? à ressentir quelque chose de plus. -

Je commence à sentir plus clairement le siège, le contact, la surface de contact et je regarde si le corps a besoin d'un peu d'adaptation, d'une posture un peu différente.

Il y a les bruits... C'est peut-être aussi impressionnant visuellement d'être assis dans la salle avec autant de monde.

Et je n'interviens pas vraiment dans ce qui se passe, dans ce que je vis intérieurement, mais j'ai confiance que si je prête attention à ces sensations corporelles, le reste se calmera de lui-même... Il suffit d'inspirer et d'expirer, et d'en être un peu conscient. -

Il n'y a rien à accomplir dans ces méditations, ce sont de purs cadeaux pour nous. -

Être simplement comme ça, sans avoir à faire quoi que ce soit. -

\* \* \*

## **INTRODUCTION AU COURS DES BASES DANS SON ENSEMBLE**

### **Śākyamūni-Sadhana avec Heiko**

Heiko va méditer avec vous et utilise aussi le texte de la Śākyamūni-Sadhana que je vais vous présenter. C'est un texte de Sūtra, pas un texte tantrique, pas un texte de Vajrayāna, mais un texte que Mipham Rinpoché a écrit pour développer la dévotion au Bouddha Śākyamūni. C'est un texte magnifique et beau de la lignée Nyingma. Nous allons le placer au centre de la pratique.

### **Travail de groupe**

En outre, il y a du travail en groupe. Dans ces groupes, vous pouvez méditer ensemble et discuter de thèmes. J'ai préparé des questions thématiques et des propositions pour vous. Ce travail de groupe a un but très important : ces dernières années, lorsque l'enseignement se faisait sans travail de groupe, nous avons remarqué que notre vision du Dharma était plus profonde lorsque nous pouvions la formuler nous-mêmes et que nous pouvions échanger. Il ne s'agit pas de faire de grands groupes, les petits groupes sont parfaits ; ce qui est cohérent pour vous. Un groupe commence déjà à partir de deux personnes, trois, cinq, sept, vous voyez vous-même. Il n'y a pas de pression de groupe. - Les e-mails les plus forts sur le plan émotionnel étaient ceux qui disaient 'oui, pas de groupe' ! Il y en a aussi qui sont très contents et qui ont hâte de savoir qui est près d'eux ou qui a le même intérêt thématique. - Mais détendez-vous, vous pouvez aussi participer simplement, sans obligation. C'est juste une invitation à apprendre d'une autre manière.

### **Formation des enseignants (réunions TT)**

Un type particulier de groupe est destiné à ceux qui ont déjà un rôle de multiplicateur et qui dirigent déjà des groupes de méditation. Ces personnes se rencontreront et s'appelleront le groupe de formation des enseignants. Il s'agit de soutenir les personnes qui jouent déjà un rôle d'animateur, par exemple celles qui se rencontrent pour méditer ensemble, celles qui ont pris une fonction dans un centre bouddhiste, celles qui sont sollicitées dans le cadre de leur travail, par exemple à l'université, pour faire quelque chose avec des étudiants, celles qui sont en route en tant qu'enseignantes MBSR ou celles qui ont un rôle de transmetteur du Dharma. C'est à cela que sert la réunion TT.

J'ai encore beaucoup Guendune Rinpoché dans l'oreille, qui nous a demandé et dit à maintes reprises : En fait, chacun et chacune devrait transmettre le Dharma. Ce n'est pas seulement le rôle des professionnels. Chacun à sa manière, dans les situations qui conviennent, et toujours à partir de l'expérience vécue - pas seulement à partir de quelque chose d'appris, cela n'a pas de sens. On peut le faire parfois sous forme d'exposé, mais en réalité, il s'agit de parler à partir de l'expérience vécue. N'hésitez pas ! Nous souhaitons que le Dharma se répande de cette manière, dans un système en cascade tout à fait naturel, afin que chacun d'entre nous, là où il est sollicité, se sente suffisamment en sécurité pour transmettre ce qu'il a déjà compris et expérimenté. C'est cet encouragement que je voudrais vous transmettre.

Bien sûr, il y a des personnes qui ont le privilège absolu de pouvoir se consacrer toute leur vie uniquement à l'enseignement bouddhiste et qui deviennent ensuite des 'professionnels'. Mais la transmission du Dharma n'est

pas uniquement liée à ces personnes. Elles seraient totalement démunies si tout le monde ne s'y mettait pas aussi.

Il y a besoin de chacun d'entre nous pour que nous puissions dire quelque chose quand on nous le demande. Par exemple, si quelqu'un nous demande : "J'entends toujours parler de refuge, c'est un mot tellement bizarre, qu'est-ce que les bouddhistes veulent dire par là ?" A ce sujet, vous devez pouvoir dire quelques phrases compétentes. Ou encore : "Pourquoi méditent-ils toujours sur l'impermanence, peux-tu m'expliquer cela ? C'est quand même totalement déprimant, qu'est-ce que ça veut dire ?" "Puis ces quatre vérités du Bouddha, il n'y est question que de souffrance. - C'est quoi ce fétichisme de la souffrance, c'est quoi au juste ? Peux-tu m'expliquer cela ?" Vous devriez pouvoir répondre à de telles questions, par exemple : "Oui, j'ai aussi eu cette pensée, et puis j'ai découvert, par ma propre pratique et par la contemplation, par la lecture et l'écoute, que cela fait totalement sens ; que l'impermanence signifie en fait que les choses sont impermanentes et justement pas aussi permanentes que nous le croyons ; et que celui qui est profondément familiarisé avec cela développe quelque chose comme la joie de vivre, parce qu'on ne peut pas partir du principe que cette rencontre qui a lieu en ce moment se répètera encore une fois. Chaque rencontre est unique : nous sommes assis ensemble aujourd'hui dans cette constellation, seulement en ce moment. Avec ces sentiments, exactement comme ça, c'est absolument unique".

Nous nous entraînons dans les groupes à exprimer les traces que laisse en moi un enseignement du Dharma que je viens d'entendre, à entrer dans l'expression personnelle et à répondre à partir de l'expérience. Nous sommes alors d'une bien plus grande aide dans le monde, nous pouvons effectivement être plus présents pour les autres lorsqu'ils ont des préoccupations importantes. C'est de cela qu'il s'agit.

De votre travail dans les groupes naît une communauté, des relations se créent, où vous avez peut-être envie de faire le chemin ensemble un moment, que vous trouviez votre petite Sangha.

### Script du cours de base 1

Le script contient des conseils, des recommandations de livres et des liens pour votre préparation. Nous continuerons à partager de telles petites perles de littérature afin de nous former et de nous inspirer. En fait, je vais suivre dans le cours exactement la structure que j'y ai indiquée. Tout est téléchargeable sur le site.

### Formation de groupes pour les participants au zoom dans le forum de la communauté Ekayāna

Vous pouvez par exemple prendre rendez-vous pour un groupe de discussion via 'Signal', ou créer un groupe via la communauté Ekayāna. Tobias a créé la communauté Ekayāna pour permettre aux gens de se mettre en réseau. C'est un bon moyen de créer des groupes régionaux ou des groupes thématiques, comme le souhaitent de nombreuses personnes. Il existe déjà plusieurs groupes régionaux.

### Les thèmes

**Distinguer l'essentiel du secondaire** est un thème fondamental pour notre vie. Nous devons et voulons toujours établir des priorités, car nous avons un temps limité. Nous allons aborder ce thème sous différents angles du Dharma. Suite de ce thème :

Nous allons d'abord examiner **les quatre Nobles Vérités** d'un point de vue classique, puis également d'un point de vue Mahāmudrā. Nous nous pencherons plus particulièrement sur la quatrième des Nobles Vérités, celle de la Voie. Vous savez qu'il s'agit de l'octuple chemin pour se libérer de la souffrance :

**La voie octuple.** Nous allons examiner l'octuple voie d'un point de vue classique et aussi d'un point de vue Mahāmudrā. Ainsi, nous découvrirons à la fois la perspective classique du point de vue du canon pali - elle n'est pas non plus très différente de la perspective de l'approche normale du Mahāyāna -, mais ensuite la perspective essentielle du Mahāmudrā. Qu'entend-on en fait par 'vue', par 'motivation', par exemple, 'moyens d'existence justes' ? De quoi s'agit-il vraiment dans l'essence ? Qu'est-ce qui est en jeu dans l'essence du 'Samādhi', de la 'connaissance' ?

Le thème du chemin est énorme. Nous avons tous le sentiment que "oui, je suis sur le chemin". Et en même temps, nous entendons parler de l'"octuple voie", de la "voie du milieu", de l'"unique voie" et du fait qu'il n'y a pas de voie du tout. - Nous allons nous pencher un peu plus en profondeur sur ces thèmes. Nous commençons par ce qui a été appelé à l'origine la "voie du milieu", puis nous nous intéressons à ce que Nāgārjuna a appelé la "voie du milieu", et nous regardons ensuite ce que pourrait être pour nous la voie du milieu - ce que pourrait être pour nous une voie qui va au-delà des extrêmes. On parle de trois véhicules, de neuf véhicules - je vais vous faire tourner en bourrique et ensuite, je l'espère, vous ramener à l'essentiel.

**Définir le sens de sa propre vie.** Pour ce faire, nous utilisons également les "quatre pensées fondamentales", dont certains d'entre vous ont déjà entendu parler en détail, mais d'autres pas encore. Quelle est l'essence de ces quatre pensées fondamentales ? Qu'est-ce qui est vraiment important ?

**Le refuge.** Avec la question du sens, nous sommes déjà très proches du refuge, et les deux se rejoignent automatiquement : Qu'entend-on en fait classiquement par là et qu'entend-on du point de vue de Mahāmudrā ? Il est clair que nous ne pouvons entrer dans le refuge que si nous entrons effectivement dans cette connaissance de l'être. La base de la connaissance de l'être est que nous apaisons l'esprit et développons le discernement. Cela signifie que nous sommes directement dans les thèmes de base de la méditation, dans l'introduction à la conscience.

### **Calme mental et méditation de la vision intuitive**

La contemplation du refuge proprement dit est immédiatement suivie du refuge pour tous les êtres vivants :

**La Bodhicitta.** Nous sommes guidés dans les thèmes de l'esprit d'éveil. Du point de vue de l'éveil, il est certes important de trouver soi-même la libération, mais il est en fait tout à fait insatisfaisant si une voie ne s'ouvre pas également pour tous les autres ; si nous ne trouvons pas les moyens d'aider tous les autres, ou du moins certains autres, à suivre cette voie. Nous nous pencherons également sur la différence entre la 'Bodhicitta relative' et la 'Bodhicitta ultime'.

Ce premier cours de base apporte, sous forme condensée, les bases les plus importantes. Si vous vous souvenez des années d'enseignement, nous avons déjà entendu les 'quatre nobles vérités', les 'contemplations de base' qui pointent les priorités, l'entrée dans le 'refuge', la 'Bodhicitta'.

Mais alors : qu'est-ce que la Bodhicitta dans la pratique de Mahāmudrā ? Encore et toujours ! Quand je dis Mahāmudrā, je veux toujours dire : comment pouvons-nous éclairer ce sujet, qui est abordé là, du point de vue de l'être naturel ? Comment cela se présente-t-il ? Il devient alors clair, par exemple, que du point de vue de Mahāmudrā, nous devons estimer cette Bodhicitta conventionnelle, qui est aussi appelée esprit d'illumination relatif, comme quelque chose d'artificiel. Qu'est-ce que la Bodhicitta naturelle ? En fin de compte, sur quoi pouvons-nous compter lorsque nous nous détendons profondément ? Est-ce qu'il y a vraiment de la Bodhicitta ou pas ? Et que se passe-t-il ? Avons-nous besoin de cette Bodhicitta artificielle, et si oui, en quelle quantité ? Et par quoi la Bodhicitta générée artificiellement est-elle remplacée ? Comment peut-on se plonger dans l'être naturel et avoir confiance dans la compassion, l'amour, la résonance ouverte, cette capacité à vibrer, à se manifester réellement ? Que faut-il éventuellement comme préparation pour que ces qualités d'être se manifestent effectivement ? Et quand ne se manifestent-elles peut-être pas ?

**Les trois sceaux d'une pratique authentique :** au début, au milieu et à la fin. Comment puis-je m'assurer que ma pratique me mène effectivement plus loin sur le chemin ?

**Les trois types de bodhisattvas** - trois approches différentes de la pratique de la Bodhicitta, trois façons d'être en route en tant que bodhisattva, comme un roi, comme un passeur ou comme un berger.

Qu'est-ce que cela signifie pour moi ? Où suis-je en route ? Comment puis-je concilier cela avec mon propre chemin, où il s'agit d'abord d'être un peu plus libre, un peu plus heureux. Est-ce que je suis déjà en route quelque part en tant que passeur ou berger, ou est-ce de la musique d'avenir ? Nous devons aussi nous pencher honnêtement sur cette question, afin de ne pas nous encombrer inutilement de représentations idéales, dans lesquelles nous créons ensuite, en recevant de plus en plus d'enseignements du Dharma, une tension intérieure avec un surmoi de plus en plus fort, ce qui nous cause toujours de belles difficultés. C'est là que nous regardons.

### **Les Śākyamūni-Sadhana**

Ces dernières années, je n'ai cessé de réfléchir à la manière dont nous pourrions avoir une petite pratique formelle que nous pourrions également faire à la maison et qui constituerait une base suffisante pour développer la dévotion et s'arrimer aux bénédictions de la lignée de transmission.

Le dénominateur commun de tous les courants bouddhistes est le fondateur, qu'aucun d'entre nous ne connaît, mais dont nous avons reçu de nombreux enseignements qui ont ensuite été consignés par écrit. Nous disposons de beaucoup de matériel, la tradition bouddhiste est dotée de traces très détaillées de ce que fut le travail de ce Gautama ou Bouddha Śākyamūni pendant ses 45 ans. Certains d'entre vous étaient même présents lorsque j'ai enseigné la pratique Śākyamūni de Shamar Rinpoché à Croizet il y a de nombreuses années - c'est aussi un beau texte.

Ces dernières années, j'ai eu entre les mains un texte magnifique de Mipham Rinpoché. Il a aussi écrit ce fameux texte "La porte de vision d'un Paṇḍita", en tibétain *Khédjoug*, qui est maintenant très étudié au Dhagpo Maṇḍala. Ce Mipham Rinpoché a fait quelque chose de merveilleux : il a compilé un texte pratique à partir des Sūtras, des enseignements de Mahāyāna. C'est un texte de pratique pour nous, qui n'appartient pas encore au bouddhisme tantrique, qui n'a pas encore besoin d'initiations et d'engagements Vajrayāna, mais qui convient à tous comme base de pratique pour établir une relation intime avec les qualités de l'éveil. C'est de cela qu'il s'agit en fait.

Il ne s'agit pas d'adorer un Bouddha - même si nous avons maintenant ici une superbe statue de Bouddha et toutes sortes d'images, parce que nous aimons les couleurs. Ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit de rencontrer, dans ce que nous vivons, dans ce qui naît dans notre imagination, le miroir de nos propres qualités éveillées. Car chacun de nous aura une pratique différente de Śākyamūni. Pour chacun d'entre nous, elle sera différente. Et pourquoi ? Parce qu'il est le miroir de notre propre intériorité. Ce n'est pas une visualisation abstraite que nous invitons, mais elle est nourrie de ce qui nous inspire.

Bien sûr, il serait aussi possible d'utiliser une représentation féminine de l'éveil. J'aimerais utiliser demain Yumchenmo de l'autel de la salle de méditation, car nous aurons alors aussi une représentation féminine de l'éveil. Car tout ce que nous pratiquons ici peut aussi être transposé sur une représentation féminine. L'éveil n'a rien à voir avec le féminin ou le masculin. Ce qui s'est passé, c'est qu'à l'époque, on n'écoutait qu'un homme et que c'est un homme qui a mis en mouvement la roue de l'enseignement. Depuis, nous avons heureusement, quelques siècles et millénaires plus tard, du moins ici sous nos latitudes, une certaine égalité des droits - nous y travaillons. Cela signifie pour nous, espérons-le, que nous pouvons nous engager avec le Bouddha Śākyamūni. Je vais peu enseigner cette pratique - je le fais une fois avec vous - et ensuite Heiko prendra le relais de manière prépondérante.

Nous avons devant nous ce texte de pratique : "Le trésor des bénédictions". Il passe, après le refuge initial et le développement de la Bodhicitta, par une prière en sept parties, à la récitation d'une Dhāraṇī - une invocation - devenue très célèbre, suivie de ce mantra que l'on trouve déjà dans le Prajñāpāramitā, Sūtra du cœur. C'est donc aussi un mantra de la tradition des sūtra. Il est pratiqué en deux versions. Et puis, typiquement, parce que c'est un texte de Sūtra, il n'est pas du tout fait mention de la dissolution de la visualisation, on n'y pense plus et on médite, et puis on en arrive déjà aux prières de dédicace et aux vœux finaux. Et voilà, la pratique est terminée.

Ce qui est bien dans ce texte, c'est que Mipham Rinpoché y a écrit de nombreuses explications. Les visualisations sont très bien décrites et il nous explique également de quoi il s'agit dans un épilogue. En tant qu'enseignant, je n'ai pas besoin d'ajouter quoi que ce soit. Tout a déjà été résumé et expliqué par un auteur tout à fait merveilleux. C'est le texte qui nous attend.

## Méditation

Moi-même, dans le silence, je me connecte toujours au courant de bénédiction - et je vous invite aussi à le faire - de sorte que c'est pour moi un sentiment qu'il n'y a rien à faire à partir du moi, que ce courant spirituel peut simplement être. –

Je vous remercie de tout cœur.

\* \* \*

Commençons par le refuge allemand de la sādhana Śākyamūni.

Nous prenons un moment pour nous rendre dans un monde imaginaire un peu différent ; un monde imaginaire dans lequel nous ne sommes pas seuls à cheminer, même dans notre petit cadre limité, nous nous retrouvons en présence du Bouddha. Volontiers aussi au pluriel, en présence des Bouddhas, des éveillés - Bouddha Śākyamūni entouré de tous les autres. Nous sommes en présence des Saṅghas éveillés. Et nous aussi, êtres ordinaires, nous ne sommes pas seuls, nous sommes innombrables, très, très nombreux. C'est dans cette conscience que nous prononçons ces versets classiques :

**En attendant l'éveil, nous nous rendons dans le refuge auprès de Bouddha, du Dharma et à la communauté suprême.**

**Puissions-nous, par les mérites de la pratique de la générosité**

**et des autres qualités libératrices pour le bien des êtres vivants, réaliser la bouddhité.**

**Puissent tous les êtres vivants être heureux et posséder les causes du bonheur.**

**Puissions-nous être libres de la souffrance et de ses causes.**

**Puissions-nous ne jamais être séparés de la vraie joie sans souffrance.**

**Puissions-nous, de près ou de loin, demeurer dans le Grand Équilibre, libres de tout attachement et de tout rejet.**

On m'a demandé ce qu'il en était de ces prières. Qu'est-ce que cela signifie lorsque nous nous connectons au courant de bénédiction, au courant de bénédiction de la lignée ? J'ai donné une partie de la réponse tout à l'heure. Il ne s'agit pas simplement de réciter des phrases, de sorte que l'on ait fait cela une fois et que l'on puisse ensuite passer aux choses sérieuses, mais chaque fois que nous prononçons ou même pensons à ces phrases ou à des phrases similaires qui ont un rapport avec le refuge ou la Bodhicitta, nous entrons dans une autre perception. Nous nous percevons comme faisant partie d'une grande communauté de personnes, mais aussi d'autres êtres vivants, qui sont en route vers un être plus éveillé, plus libre. Et cet être éveillé et libre nous entoure déjà, représenté par les personnes éveillées.

En premier lieu, le fondateur de cette lignée de transmission, le Bouddha lui-même, et puis les innombrables autres qui nous inspirent aussi - il est aussi possible d'ajouter le Christ, ou Ramana Maharshi -, ceux qui symbolisent, incarnent pour nous les qualités de l'éveil. Ce n'est pas quelque chose que j'invente maintenant. Lorsque nous étions dans la première retraite de trois ans - c'est devenu trois ans et demi dans la forêt -, ma femme de l'époque a demandé à Guendune Rinpoché : "Puis-je mettre une représentation du Christ dans l'autel et penser à lui en prenant refuge ?" Il a alors répondu : "Oui, bien sûr !" Et c'est ainsi que pendant toutes ces années de retraite, elle a également eu devant elle cette représentation de l'éveil et l'a emmenée avec elle dans sa pratique.

Aujourd'hui, en ce dimanche de Pentecôte, il me tient particulièrement à cœur de le mentionner. Car la Pentecôte est bien la fête de l'Esprit Saint, où l'inspiration est vraiment entrée chez les disciples de Jésus-Christ. C'est un phénomène similaire, nous nous connectons à la source. Maintenant, nous en savons beaucoup plus et beaucoup mieux sur le Bouddha que sur Jésus, nous avons donc un petit avantage.

Nous nous connectons à tout ce qui est pour nous un Dharma authentique et libérateur. Nous ne laissons personne nous dicter ce que c'est exactement pour nous, nous devons le découvrir nous-mêmes. Nous trouvons nous-mêmes ce qui a pour nous ce fort pouvoir de transformation. Et c'est à cette force de transformation que nous nous connectons au moment de cet alignement sur ce qui est notre véritable refuge.

Je le vis comme si j'étais relié à la force de tout un courant de vie après vie. Je ne parle pas de mes propres vies, mais de celles des pratiquants qui ont gardé la voie ouverte pour nous et qui continuent à la garder ouverte ; qui suivent le chemin, qui sont arrivés à cette connaissance de l'être et qui nous la transmettent. À ce moment-là, nous nous sentons les enfants de ces pratiquants, donc les fils et les filles des bouddhas, des éveillés. Cela a un effet énorme sur le rayonnement que nous avons à ce moment-là. Cela change quelque chose dans cette salle. Très concrètement, lorsque de nombreuses personnes entrent dans cette autre perception. Ok, nous sommes ici ensemble en tant que frères et sœurs dans la dimension de l'éveil. Et celle-ci n'est pas quelque part au loin, elle est perceptible ici et maintenant.

Tout le reste consiste à mettre en œuvre cette vision nouvelle ou différente, cette vision bénéfique de nous-mêmes et des autres. Tout le monde est impliqué, personne n'est exclu. Tout le monde est impliqué. Le refuge dans le grand véhicule est toujours un refuge qui inclut tous les êtres vivants et qui inclut tous les éveillés, sans exception, en tant que refuge.

C'est la réponse à la question qui m'a été posée en arrivant. Et c'est pour cela que nous faisons l'effort de réciter ces prières d'apparence traditionnelle, parce qu'il faut en quelque sorte quelque chose de commun, une forme commune. Nous n'avons pas besoin de réinventer le refuge chaque jour, chaque fois, mais quand je suis seul chez moi dans ma pratique, je peux le reformuler en moi chaque jour, chaque fois que je m'assieds, comme mon SOS actuel aux bouddhas. Cela fait partie de la pratique ordinaire et la rend nettement plus authentique et provoque une transformation plus forte que si je prononce à moitié consciemment les formules standard.

## **DISTINGUER CE QUI EST ESSENTIEL DE CE QUI NE L'EST PAS**

Dans le script, je vous ai donné un lien vers ce beau livre de Dzongsar Khyentsé Rinpoché : "Pas pour le bonheur". Dzongsar Khyentsé est connu pour nommer les choses très clairement. Il a également écrit un livre intitulé *"How not to be a Buddhist" (N'est pas bouddhiste qui veut)*. De beaux titres donc, et il est tout simplement génial dans sa manière parfois un peu provocante de présenter les choses, d'aller droit au but.

Nous disons toujours que le Dharma concerne le bonheur. Il s'agit de : "Que tous les êtres soient heureux et qu'ils possèdent les causes du bonheur". Maintenant, un maître connu dit ici qu'il ne s'agit pas de bonheur. Cela doit nous amener à une profonde réflexion. De quoi s'agit-il donc ? De quel type de bonheur s'agit-il ? C'est peut-être déjà une bonne question. Qu'est-ce qui est essentiel ?

Quand on demandait à Guendune Rinpoché ce qu'était l'essentiel, il répondait : "Tout ce qui est lié à cette vie n'est pas essentiel. Comment vous mourez et comment s'effectue ce passage dans la dimension de la conscience après la mort, voilà l'essentiel". Il nous a donné à ce sujet la comparaison suivante : La vie est aussi courte que si l'on pouvait s'asseoir brièvement sur une chaise dans un chaos. Cette vie n'est en fait qu'une courte phase de repos avant que le chaos ne reprenne. Et si nous parvenons, pendant cette courte phase de repos, à bien nous préparer au chaos qui va suivre, alors nous avons été à l'essentiel.

C'est un point de vue intéressant, car il ne s'agit manifestement pas d'expérimenter dans cette vie le bonheur traditionnel auquel nous aspirons habituellement. Nous aspirons à des relations épanouissantes, nous aspirons à ce que tout se passe bien au travail, que les enfants grandissent bien, etc. Inutile d'énumérer tout cela. Nous appelons cela les "dharma mondains", les aspirations mondaines.

Ces préoccupations mondaines - dharmas - sont :

Bonheur - malheur, succès - échec, gain - perte, louange - blâme

Obtenir l'un, éviter l'autre.

Ils sont en soi insignifiants. Mais ils sont précisément ce qui nous préoccupe le plus. C'est ce qui nous touche ! Ce qui me préoccupe le plus n'est pas si important face à la mort ! Laissez-le agir, car nous perdons beaucoup de temps et d'énergie à accorder autant d'attention à ces choses.

Les mauvaises choses qui nous sont encore arrivées, ce qui va mal... nos soucis. Et pourtant, nos soucis sont relativement peu nombreux par rapport aux soucis que d'autres personnes ont dans ce monde. Je sais qu'il y a dans cette salle des personnes qui ont frôlé la mort, qui ont déjà eu un diagnostic de cancer ou d'autres maladies graves et qui s'en sont sorties de justesse. Il y en a aussi sur Zoom. Je ne veux pas minimiser tout cela. Mais nous tous, puisque nous sommes déjà en route dans le Dharma, nous sommes en train de nous préparer à cette grande transition, nous y sommes déjà. Et personnellement, cela me fait toujours du bien, dans le cadre de mes défis, qui sont d'actualité dans ma vie, de rectifier régulièrement les perspectives. Est-ce que le but est que je sois heureux ? ... Pas vraiment.

Mais quand j'arrive à ce point, je remarque en même temps que cette nouvelle prise de conscience qu'il ne s'agit pas vraiment de cela, mais qu'il s'agit d'autre chose, quelque chose se détache de moi. Cette perception déformée, mes défis personnels, ou les insultes que je dois encaisser, ou les critiques, ou ce qui ne va pas... que toutes ces choses que je prends si personnellement ne sont pas si pertinentes que ça.

Et pour moi, c'est comme le message que j'apporte à cet enseignement matinal : Ce qui compte pour moi, ce qui est vraiment essentiel, ce n'est pas ce qui m'arrive, mais comment je le gère.

Nous avons déjà entendu le mot "comment" à plusieurs reprises. - La question essentielle du "comment" est en effet celle qui nous ouvre la méditation d'introspection : "Comment est-ce d'être" et non "Qu'est-ce qui se passe en ce moment ?" "Comment est-ce de penser ?" et non pas "Quelles sont les pensées que j'ai en ce moment ?".

Et ce comment, comment ce courant d'esprit vit sa situation de vie, est bien plus décisif que ce qu'il vit. Ce n'est pas le fait d'avoir un diagnostic de cancer qui devrait me préoccuper, mais la manière dont je vais y faire face. Ce n'est pas le fait de savoir si je vais mourir qui devrait me préoccuper - c'est de toute façon certain - mais la manière dont je vais gérer cette situation. Non pas si j'ai des amis, mais comment je vais gérer mes amis ou comment je vais gérer le fait d'être seul. C'est l'essentiel ! Je crois qu'on va droit au but.

Et c'est ce dont il sera question dans le programme d'études de dix ans. Il s'agira toujours de cette question :

Comment gérer les situations ? Nous pouvons en partie contribuer à façonner les situations. Nous pouvons en partie les influencer pour qu'elles soient plus agréables pour nous, mais certaines choses échappent à notre contrôle. Nous n'avons rien à voir avec l'arrivée ou non d'une crise économique, ni avec l'augmentation ou la diminution de l'inflation, ni avec le départ ou non de nos employés, ni avec le fait de savoir si, si, si... Si l'on découvre quelque chose lors de la prochaine coloscopie, etc. Pour les femmes, c'est la mammographie et ainsi de suite. Là, nous n'avons aucune influence. Sur le comment, nous avons une influence sur la manière dont nous gérons les choses.

Et c'est sur ce point que le Bouddha a mis le doigt il y a déjà deux mille cinq cents ans. Cette question sur la manière dont nous gérons les situations nécessite tout d'abord un regard neutre sur ce qu'est réellement notre situation. Ce serait la première prise de conscience. La situation d'être en route quelque part en tant qu'être vivant est toujours un défi. Il n'y a pas d'exception. Dukkha est omniprésent. Donc le stress, la tension sont partout là où quelqu'un se considère plus important que le reste du monde. C'est préprogrammé, car cela ne correspond pas à la réalité.

Cela nous amène déjà à la deuxième connaissance, à la deuxième noble vérité. Les causes du stress sont l'importance excessive accordée à soi-même, le fait de sortir du contexte, de sortir du lien avec tout, de se mettre en avant et de se prendre pour le centre supposé autour duquel tout doit tourner... Le stress est déjà dans le système. Moi, moi et ma responsabilité, moi et ma chance, moi et ma malchance, toutes les variations. Du superlatif arrogant au superlatif dépressif. Toutes les variantes sont ces formes de jeu de dukkha. Parce que le comment ne va pas. La manière dont nous gérons les situations de la vie, qui sont déjà des défis, n'est pas tout à fait appropriée. Nous tournons trop autour de nous-mêmes. Et nous ne sommes qu'une petite partie de ce qui se passe. C'est pourquoi il n'est pas si important que je sois heureux, mais que nous soyons ensemble en route dans un processus réel et transformateur. Pour moi, cette semaine, c'est bien plus important que ce que je ressens personnellement en ce moment. J'aspire davantage à trouver les mots justes qui nous ouvrent à tous, qui sont bénéfiques, qui éclairent les choses plus clairement.

Et la troisième vérité qui est devenue si évidente pour le Bouddha, c'est qu'il y a vraiment une liberté totale. Il y a une fin à ce stress. C'est la découverte centrale de tout le Dharma. Il y a une façon d'être, d'être comme, d'être comme les éveillés, dans laquelle aucun stress supplémentaire n'est généré, parce que nous vivons en harmonie avec ce qui est. Nous nous occuperons aussi de ce que nous appelons la réalité. Pas dans ce cours de Dharma, mais dans des cours ultérieurs. Qu'est-ce que la réalité ? Être en harmonie avec cette réalité insaisissable de l'expérience d'être en route dans ce monde multidimensionnel. L'harmonie réelle. C'est ce que le Bouddha appelait la paix, être en paix. Une traduction de cela est Nirvāṇa. Et une autre façon de décrire cela est Nirodha, un mot utilisé par le Bouddha. L'extinction de tous les facteurs qui génèrent de la souffrance, qui génèrent du stress, qui impliquent de tourner en rond dans Saṃsāra. C'était la troisième prise de conscience. C'était la prise de conscience que le Bouddha espérait faire un jour, parce que, bien sûr, trouver la sortie était absolument essentiel pour pouvoir ensuite, espérons-le, montrer un chemin pour que nous puissions tous trouver cette liberté.

Ce fut alors la quatrième vérité, la quatrième réalisation : il existe en effet un chemin. Et le Bouddha a réussi à le décrire, ce qui était un énorme défi. Au début, il pensait que ce n'était pas possible. On dit qu'au début, il n'était pas sûr qu'il y ait des gens qui puissent le comprendre. Mais il a fini par trouver les mots et cela a porté ses fruits. Des gens autour de lui, des femmes et des hommes, se sont éveillés à la même connaissance de l'être et l'ont ensuite transmise de génération en génération. Et c'est là le précieux cadeau pour lequel nous sommes réunis ici : que nous puissions déballer ce cadeau que nous recevons, que nous le laissions vivre en nous, et que nous puissions ensuite effectivement transmettre ce cadeau à d'autres.

C'est donc cela : distinguer l'essentiel de l'accessoire. Je le résume encore une fois avant d'aborder ensuite le texte original. Il est essentiel de ne pas se faire d'illusions, de ne pas se dire que la vie est belle. Nous sommes de tels maîtres en la matière. Quand nous le pouvons, nous refoulons. Certains sont même doués pour refouler les moments de bonheur. Et il ne s'agit pas non plus d'amplifier d'une manière ou d'une autre ce qui est négatif ou difficile, mais de porter un regard sobre :

Nous vivons dans un monde chaotique... A l'intérieur de moi, dans mon esprit, c'est aussi assez chaotique... La liberté, ici ? Difficile à trouver. Rien qu'en regardant le carrousel de mes pensées. Quand je vois le peu de clarté qui règne dans mon esprit. Comment je me réveille, comment je m'endors. Comment les choses me font peur. Comment je m'accroche à des espoirs... Et à l'extérieur, la liberté ? Des jeux de pouvoir sans fin. En commençant par ma propre relation de couple, en passant par ma situation professionnelle, dans les contextes

sociaux, dans les contextes de cette planète...

Le réalisme ici, c'est s'accorder cette dose de réalisme et accepter que nous vivons en saṃsāra. Et que - si nous lisons les anciennes descriptions - il en a apparemment toujours été ainsi. Il y a quelque chose de passionnant dans l'air, car tous décrivent leur expérience comme une expérience de fin des temps, toujours proche de la catastrophe. Eh oui, cela aussi fait partie d'une observation objective : Les gens sont aussi très inventifs pour trouver des solutions afin que la catastrophe totale ne se produise pas tout de suite - en tout cas pas aussi rapidement que le pensaient les pessimistes. Depuis l'an 2000 par exemple, mais aussi bien avant, nous avons vu tant de prophéties : "Mais maintenant, c'est fini, il ne peut plus s'agir que d'un an, ou de trois. Ou : Maintenant, nous devons émigrer en Nouvelle-Zélande, parce que là-bas, on peut peut-être survivre, ou..."

Il y a d'autres forces, il n'y a pas que saṃsāra. Saṃsāra est omniprésent dans notre propre esprit et à l'extérieur, mais le réalisme signifie aussi regarder. Et bien qu'en ce moment, non seulement en Ukraine et dans la bande de Gaza, mais aussi dans de nombreux autres pays, il y ait des meurtres flagrants, de l'exploitation et ainsi de suite, en même temps, si nous regardons attentivement, il y a beaucoup de compassion dans le monde, beaucoup de soutien aimant, beaucoup d'engagement pour les autres. Et c'est aussi ce que le Bouddha a clairement indiqué à l'époque : Il a simplement pris l'exemple de l'amour que les parents portent à leurs enfants, et de la manière dont cette attention portée à ceux que l'on aime libère des forces incroyables. Si nous regardons ainsi, nous découvrons, à côté du saṃsāra flagrant qui se déroule, une incroyable richesse de qualités. Celles-ci aussi méritent d'être vues. Vu du point de vue du grand véhicule, nous appelons cela la simultanéité du nirvāṇa, c'est-à-dire de la nature de bouddha, du potentiel d'éveil inhérent à chaque être vivant avec toutes ses qualités, et du saṃsāra, les schémas qui génèrent constamment de la souffrance.

Et c'est ainsi que naît la troisième expérience, celle d'être totalement libéré de la souffrance, du fait que les schémas générateurs de souffrance ne sont plus renforcés et se dissolvent, et que les qualités libératrices se manifestent sans être dissimulées. C'est l'expérience de l'éveil.

La quatrième Noble Vérité décrit exactement comment cela se passe. Le Bouddha l'a alors incluse dans l'Octuple Chemin afin de lui donner une structure : Comment cela fonctionne-t-il ? Comment peut-on sortir de ce borbier et trouver la liberté ? Pour le borbier, il a pris l'image du fond boueux d'un étang et pour la liberté, la fleur de lotus blanche qui s'épanouit au-dessus de la surface de l'eau et qui devient visible sans aucune tache. Ce miracle, qui permet à quelque chose de totalement pur et enchanteur de s'épanouir à partir du borbier, est l'exemple du chemin.

Le lotus, la fleur de lotus, était l'un des trois tout premiers symboles de la voie bouddhiste. C'est pourquoi, jusqu'à aujourd'hui, le lotus apparaît toujours, l'une des plus anciennes représentations de l'enseignement, peut-être même la plus ancienne. Il existait alors deux autres représentations. L'une est la roue à huit rayons pour cette voie octuple. C'est comme la roue de gouvernail d'un bateau, avec huit pommeaux avec lesquels on peut faire tourner une roue à huit rayons. Le symbole de la roue représente le fait que le Bouddha a mis en mouvement la roue de l'enseignement, et ce précisément avec ces Quatre Nobles Vérités. On peut faire remonter ce symbole jusqu'aux premiers temps. Et le troisième symbole, ce sont les traces de pas, les empreintes de pas du Bouddha. Elles symbolisent le fait que nous marchons tous sur les traces de l'Éveillé et que nous sommes en fait sur le chemin du refuge. C'est-à-dire sur ce chemin pour sortir du pétrin jusqu'à l'épanouissement de la fleur de lotus. C'est ce que l'on entend par les traces de pas. Le Bouddha a laissé d'énormes traces de pas dans lesquelles nous pouvons tous prendre place. Ce sont les trois anciens symboles que l'on peut faire remonter au début de la transmission bouddhiste. Il n'y avait pas encore de représentations du Bouddha à l'époque. On les doit aux artistes grecs qui ont traversé l'Hindou-Kouch avec Alexandre le Grand. Ils se sont dit : "Il faut bien que vous représentiez votre Bouddha". Jusque-là, il n'y avait pas encore de représentations.

## LES QUATRE NOBLES VERITES D'UN POINT DE VUE CLASSIQUE

### Saccavibhaṅga Sutta MN 141

J'ai grandi avec Vipāśyanā, et quand j'ai commencé à enseigner à l'époque, j'ai demandé à Guendune Rinpoché comment je devais m'y prendre : "Est-ce que je dois laisser ce que j'ai appris là-bas entrer dans la classe ou pas ? Dois-je le laisser à l'extérieur ?" Il m'a beaucoup, beaucoup encouragé à intégrer cela. Et il m'est arrivé de temps en temps d'intégrer les sutta pali - là on ne parle pas de sūtra, mais de sutta - dans mes cours. Vous connaissez surtout mon travail avec le Satipaṭṭhāna Sutta, le Ānāpānasati Sutta.

Dans mon enseignement, je n'avais jamais abordé le sutta du discours doctrinal sur les Quatre Nobles Vérités. J'ai rencontré un traducteur très compétent, Raimund Hopf, qui m'a fourni sa nouvelle traduction. J'en ai fait une version abrégée, que vous avez maintenant sous les yeux. La version détaillée contient en outre quelques répétitions. Le contenu n'est pas différent. Pour pouvoir apprendre le tout par cœur, il y a eu des répétitions dans chaque discours d'enseignement, où l'élément changeant a toujours été inséré. Puis il y avait une autre répétition et l'élément changeant était à nouveau inséré. J'ai retiré ces éléments répétitifs, de sorte que nous avons maintenant devant nous le texte pur du discours didactique.

Ce sutta, que nous avons sous les yeux sous le numéro 141, n'est pas l'enseignement du Bouddha à proprement parler. Il fait partie des enseignements de longueur moyenne, Majjhima Nikāya - MN signifie enseignement de longueur moyenne. Le premier enseignement sur les Quatre Nobles Vérités se trouve dans Saṃyutta Nikāya 56.11, le Dhammacakkappavattana Sutta. C'est ainsi que le Bouddha a mis en route la roue du Dharma. Ce serait le discours lorsque le Bouddha a enseigné le Dharma pour la première fois, lorsqu'il a enseigné à ses anciens cinq compagnons de route dans le parc des gazelles de Varanasi. Ce serait le sutta d'origine. Il est également à votre disposition, je vous ai copié le lien dans le texte.

Nous allons en fait nous intéresser maintenant à un autre sutta, car il a l'avantage de simplifier considérablement l'intrigue générale. Ce discours didactique a été écrit beaucoup plus tard dans la vie du Bouddha, alors qu'il se trouvait à nouveau avec ses disciples dans le parc des gazelles, à Sarnath, près de Varanasi. - Toute une série de centres bouddhistes y ont été créés, on peut y voir un grand et vieux stupa.

Le Bouddha s'assit avec ses disciples dans ce parc et dit à peu près : "C'est ici que la roue du Dharma a été mise en mouvement. Mais en fait, je n'ai pas besoin de vous donner moi-même cet enseignement, Sāriputta s'en chargera..." Sāriputra ou Sāriputta, selon la langue que nous utilisons - sanscrit ou pali -, les noms se prononcent un peu différemment. Le Bouddha avait deux disciples qui l'avaient rejoint au cours de sa deuxième année d'enseignement. Sāriputra était quelqu'un comme le bodhisattva Mañjuśrī, il avait ce pouvoir de sagesse absolument claire. Un pouvoir de parole qui correspondait exactement au pouvoir du Bouddha. Et le Bouddha a rendu les choses faciles en disant : "Sāriputta va vous dire ce que j'ai dit ici à l'époque, parce qu'il l'a maintenant entendu de nombreuses fois et a tout réalisé". Sāriputra résume alors cela incroyablement bien. Nous avons donc, sous la forme la plus concise possible, les enseignements du Bouddha avec lesquels il a mis en mouvement la roue de l'enseignement deux décennies auparavant. Nous allons maintenant examiner ce discours d'enseignement plus court, il est à votre disposition.

Et maintenant que je vous ai expliqué ce qui est décrit dans les paragraphes 1 à 5, le verset 6 dit

**6 - C'est ce qu'a dit le Très-Haut, et après l'avoir dit, l'heureux élu (le Sugata) se leva de son siège et alla dans sa demeure.**

Il laisse l'assemblée derrière lui, se retire conformément à son âge et laisse les plus jeunes faire le travail, c'est-à-dire l'échange de Dharma. Car la roue du Dharma tournait superbement et il n'avait qu'à la faire tourner : "Tiens, fais-le, toi...". Et Sāriputra raconte, et c'est cette explication que nous allons lire maintenant :

**7 - Aussitôt, l'honorable Sāriputta se tourna vers les moines : "Moines, amis". - "Oui, ami.", répondirent les moines, et l'honorable Sāriputta dit ceci :**

**8) "Mes amis, ici, dans le parc aux cerfs d'Isipatana, l'être pleinement éveillé a mis en route la roue insurpassable du dhamma : la proclamation, l'enseignement, le dévoilement, le raisonnement, la révélation, l'explication et la déclaration des quatre nobles vérités. Quelles sont ces quatre vérités ?**

Les quatre nobles vérités sont la quintessence de ce que l'on entend par Dharma, par la mise en mouvement de la roue du Dharma. Toutes les traditions bouddhistes s'accordent à dire qu'il s'agit de l'essence de l'enseignement.

**9. ... La noble vérité de la souffrance, la noble vérité de l'origine de la souffrance, la noble vérité de la résolution de la souffrance et la noble vérité de la voie qui mène à la résolution de la souffrance.**

**10 - Et maintenant, mes amis, quelle est la noble vérité de la souffrance ? La naissance est une souffrance, le vieillissement est une souffrance. La maladie est souffrance. Mourir est une souffrance. Le chagrin, les plaintes, la douleur, la tristesse et le désespoir sont des souffrances. Ne pas obtenir ce que l'on désire, c'est souffrir. En bref, les cinq accumulations d'attachement sont des souffrances.**

Tout cela sera expliqué plus tard, donc seulement quelques mots : Il s'agit ici d'éviter de minimiser et d'enjoliver les processus de naissance et d'accouchement. Pour la plupart des femmes et des bébés, naître ou mettre au

monde est un processus assez douloureux. Heureusement, nos hormones nous permettent de l'oublier par la suite, de sorte que nous n'en sommes plus aussi conscients. J'ai aussi assisté à quelques accouchements, c'est parfois génial, mais souvent on passe par des défis difficiles, des deux côtés. On peut se dire que vieillir est un processus formidable, ou que la maladie est aussi géniale parce qu'on y apprend tant de choses, et que la mort, on y arrivera aussi, tout le monde l'a fait... Mais prenons les choses vraiment comme elles sont. - Ce n'est pas si facile. Je travaille avec ces réflexions depuis que je suis jeune adulte et j'y suis vraiment bien formé. En fait, vieillir n'est pas vraiment un processus difficile pour moi. Mais avoir de moins en moins de force, c'est quand même un défi. Et oui, il y a telle ou telle chose à laquelle je ne devais pas faire attention auparavant. Et oui, avant je pouvais me permettre de passer une nuit à l'hôpital et de reprendre mes études le lendemain matin. Ce n'était pas un problème de ne pas dormir une nuit, ce serait impossible aujourd'hui. Vieillir - il faut s'en rendre compte - est un défi. Et cela commence dès la naissance. C'est toujours un processus exigeant. Et il en va ainsi de toutes ces choses. Nous allons maintenant les faire un peu expliquer par Śāriputra.

**11 - Et qu'est-ce que la naissance (*jāti*), mes amis ? La naissance des êtres selon leur espèce, leur mise au monde, leur conception, leur devenir, l'apparition des accumulations (ce sont les skandhas, c'est-à-dire tous les processus qui permettent la perception), l'acquisition des bases sensorielles pour le contact, cela s'appelle la naissance.**

**12) Et qu'est-ce que le vieillissement (*jarā*) ? Le vieillissement des êtres selon leur espèce, leur grand âge, la chute des dents, le grisonnement des cheveux, le plissement de la peau, la diminution de la vitalité et la faiblesse des membres, voilà ce qu'on appelle le vieillissement.**

**13. et qu'est-ce que la mort (*maraṇa*) ? La disparition des êtres selon leur espèce, leur dépérissement, leur évanouissement, leur mort, l'achèvement du temps, la disparition des accumulations (les processus de skandha s'affaiblissent), l'abandon du corps, cela s'appelle mourir.**

N'oubliez pas que nous parlons d'une époque, il y a deux mille cinq cents ans, où l'aide extrême dont nous disposons actuellement grâce à notre médecine traditionnelle n'existait pas. Même Guendune Rinpoché, qui avait une santé vraiment robuste, est arrivé en Europe avec de nombreuses caries dentaires. Il lui manquait beaucoup de dents. Et c'était monnaie courante. Combien de dents aurions-nous perdues si nous n'avions pas nos dentistes ? Combien d'entre nous ne seraient plus assis ici si nous n'avions pas de traitement contre le cancer, si nous n'avions pas d'opérations ? Alors imaginons la vie sans toutes ces interventions artificielles qui nous permettent de vivre de plus en plus longtemps. Quelle est l'espérance de vie dans les pays où ces possibilités médicales sont rares ? Je pense au milieu de la quarantaine, voire moins, autour de cela en tout cas. Prenons conscience de ce que serait notre existence humaine normale sans tous les artifices que nous pouvons utiliser pour l'instant afin de la rendre plus supportable. C'est toujours assez difficile.

**14 - Et qu'est-ce que le chagrin (*soka*), mes amis ? Le souci intérieur, la tristesse, l'oppression ou le chagrin profond chez quelqu'un à qui il est arrivé un malheur ou qui est affecté par un état douloureux, c'est ce qu'on appelle le chagrin.**

**15. qu'est-ce que la plainte (*parideva*) ? Les gémissements, les plaintes, les lamentations, les pleurs et les cris de quelqu'un à qui il est arrivé un malheur ou qui est affecté par un état douloureux, cela s'appelle une plainte.**

**16. qu'est-ce que la douleur (*kāyika dukkha*) ? L'inconfort physique, la peine physique, les sentiments désagréables ou douloureux qui résultent d'un contact physique, c'est ce qu'on appelle la douleur.**

**17. qu'est-ce que l'abattement/la tristesse (*domanassa*) ? Les états de cœur désagréables (*cetasika dukkha*), les états de cœur souffrants (nous dirions peut-être aussi les états d'esprit, les états psychiques, les états émotionnels), qui résultent d'un contact mental (de quelque chose avec lequel nous sommes mentalement engagés), cela s'appelle la tristesse.**

**18 - Et qu'est-ce que le désespoir (*upāyāsa*) ? La colère et la déception, la morosité et (le sentiment) de ne pas avoir d'issue chez quelqu'un à qui il est arrivé un malheur ou qui est affecté par un état douloureux, c'est ce qu'on appelle le désespoir.**

**19 - Et que signifie, mes amis, 'ne pas obtenir ce que l'on désire est une souffrance' (*yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ*) ? Chez les êtres qui sont soumis à la naissance, le souhait vient : 'Ah, si seulement nous n'étions pas soumis à la naissance ! Puisse cette naissance ne pas nous atteindre ! Mais on n'obtient pas cela en le souhaitant. Et ne pas obtenir ce que l'on désire, c'est souffrir. Chez les êtres qui sont soumis au vieillissement, à la maladie (*byādhi*), à la mort, au chagrin, aux lamentations, à la douleur, à la tristesse,**

**au désespoir, vient le souhait : 'Ah, que nous ne soyons pas soumis à cela ! Puisse-t-elle ne pas nous atteindre ! Mais on ne l'obtient pas par les souhaits. Et ne pas obtenir ce que l'on désire, c'est souffrir.**

Nous pouvons très bien comprendre cela. Ce n'est pas pour rien que nous avons cette belle expression allemande, *wunschlos glücklich* zu sein. Si nous cessons de souhaiter, si nous ne sommes plus en train de souhaiter, alors le bonheur peut s'installer. Il est peu probable que tous nos souhaits soient réalisés, et ce sur une longue période. Mais il est possible que nous devenions ainsi libres intérieurement. Maintenant, comme nous sommes assis ici, l'esprit peut s'ouvrir, il peut se détendre complètement. Il y a alors ce "bonheur sans désir" même au milieu d'une situation insatisfaisante en soi.

Et c'est là que nous arrivons à la solution du problème, nous arrivons à l'unité de Saṃsāra et de Nirvāṇa, à la simultanéité des deux. Nous arrivons à la possibilité que, maintenant et ici, quelle que soit la difficulté de notre vie, la liberté intérieure peut être expérimentée. C'est le point essentiel. C'est l'essentiel. Non pas que nous maîtrisons mieux nos conditions de vie d'une manière ou d'une autre et que nous les changions, mais comment nous les vivons. Comment nous gérons la situation maintenant, intérieurement. Concernant l'extérieur, parfois nous pouvons faire quelque chose, parfois nous ne pouvons rien faire. Mais un pas essentiel vers un bonheur profond, une liberté profonde, c'est de se détacher des désirs que les choses soient différentes.

Ne vous méprenez pas sur mes intentions. Cela ne veut pas dire que nous ne serons plus actifs dans ce monde pour faire de notre mieux afin de mettre fin à des situations génératrices de souffrance et de cultiver d'autres manières de se comporter les uns avec les autres. Nous nous engagerons quand même dans ce sens, mais peut-être sans l'illusion que les choses seront fondamentalement différentes. En principe, rien ne changera au Saṃsāra. Tant que chacun se déplace dans cette importance du moi, rien ne peut changer en principe. Ce serait contraire à toutes les lois spirituelles et émotionnelles. Si quelqu'un se considère comme le centre du monde, ses propres aspirations, désirs et peurs domineront toujours sur ceux des autres. Il en sera toujours ainsi. La seule issue est que nous-mêmes et les autres sortions de ces mécanismes. C'est là que se trouve la liberté. Mais de penser que cela pourrait juste aller pour tout le monde, nous ne nous laissons pas aller à cette illusion. Et si nous attendons que cela se produise d'abord chez les autres et que nous les suivions ensuite, si nous attendons pour ainsi dire à une distance sûre - "Eh bien, puis-je maintenant laisser tomber mes bastions ? Est-ce que je peux maintenant calmer ma personnalité qui contrôle, parce que les autres se sont détendus ?" -, nous pouvons attendre longtemps.

**20 - Et que signifie, mes amis, en bref : les cinq accumulations de l'attachement (*pañcupādānakkhandhā*) sont souffrance'. Ce sont : La forme ou les formes en tant qu'accumulation affectée par l'attachement, le sentiment en tant qu'accumulation affectée par l'attachement, la perception en tant qu'accumulation affectée par l'attachement, l'émotion et la cognition en tant qu'accumulation affectée par l'attachement et la conscience en tant qu'accumulation affectée par l'attachement. Ce sont les cinq agrégats affectés par les attachements, en bref, la souffrance (totale). C'est ce qu'on appelle la noble vérité de l'origine de la souffrance.**

Je trouve la traduction de Raimond fantastique, mais il utilise un vocabulaire différent. C'est un peu différent, très compréhensible.

*La saisie* est une forme active, un verbe peu utilisé pour ce que nous appelons l'attachement. Vous pouvez lire *saisie* partout où il est écrit *attachement*.

*Les accumulations* sont les groupes d'existence, les agrégats ou skandhas. Ceux-ci sont déjà familiers à certains d'entre vous. Vous connaissez la réponse du Bouddha à la question : "Y a-t-il un moi ?" Il a dit : "Eh bien, il en va du moi comme de ce tas de bois là-bas". - Le mot *khandha* ou *skandha* en sanscrit signifie tas. Il est ensuite devenu le mot pour les amas, pour l'accumulation de processus mentaux à partir desquels on se tricote un moi. Il y a aussi un sutta à ce sujet, cet enseignement, où l'on peut comprendre exactement ce qui se passe.

Le Bouddha était donc assis dans la forêt, et les bûcherons avaient laissé un tas de bûches. Le Bouddha répond à la question sur le moi : "Eh bien, le moi, c'est un peu comme si tu disais qu'il y a ce tas de bois là-bas. Le tas de bois est composé de nombreuses bûches. Un jour, le tas de bois n'existera plus. Où sera-t-il quand il aura été brûlé ? Quand il aura été emporté dans le monde ? Et les bûches elles-mêmes se désagrègent toutes. Si on laissait le tas de bois là, il ne serait plus que de la terre, il ne resterait plus rien du tas de bois. Chaque élément de cette bûche est en soi dynamique, éphémère, et il n'existe en fait aucune base solide durable pour parler d'une bûche réellement existante. Ce n'est qu'une désignation que nous, les hommes, donnons à cet amas là-bas, à cette accumulation temporaire".

C'est une explication très pratique. Nous pouvons parler d'évacuer ensemble cette accumulation là-bas et de la brûler.

Si l'on se réfère maintenant au moi, on a grosso modo affaire à cinq processus à partir desquels se tricote le sentiment du moi :

Nous avons affaire à des perceptions de formes. Nous nous identifions aux formes perçues physiquement, aux formes visuelles, aux formes auditives, aux formes olfactives et aux formes gustatives - tout d'abord les cinq sens basés sur le corps. Nous nous identifions à elles, et c'est ce que l'on appelle ici *l'accumulation affectée par les saisies*. Cette identification avec nos perceptions est le premier processus qui est fondamental pour le sentiment du moi. Je suis ce que je perçois comme formes. Je suis actuellement la vision de ce qui se passe visuellement. Je suis l'audition de ce qui se passe auditivement, et ainsi de suite. Je suis mon expérience sensorielle.

Puis cela continue : je suis aussi mon expérience mentale, car tout cela se passe déjà dans l'esprit. Je suis ce que je vis en tant que pensée. Ce sont les formes de pensée. Et pour chacune de ces formes, qui sont perçues de cette manière, il y a une nuance de ressenti. Et attention à cela : Quand il est question *de ressenti*, il ne s'agit pas de nos émotions normales, mais d'une nuance de ressenti, d'une sensation d'agréable, désagréable ou ni l'un ni l'autre.

Le mot nuance de ressenti est plus approprié que sentiment. Il s'agit de nuances d'agréable et de désagréable. C'est l'émotion primaire qui naît lorsque nous percevons quelque chose. Si je regarde par exemple dans la pièce - vous devriez être dans le même cas -, il y a des tons de couleurs. Il y a des couleurs qui font du bien à mes yeux, et je les trouve subjectivement agréables. Mon regard s'y attarde volontiers. Il y a des bruits, des sons que j'aime entendre et d'autres que je n'aime pas trop. Là, l'écoute s'attarde plus volontiers ou moins volontiers. Ou bien j'ai un attachement à l'expérience du silence et je m'y attarde, tout le reste est désagréable.

Cette distinction primaire s'appelle la tonalité émotionnelle ou la sensation. Mais cela ne s'arrête pas là. Si je ressens ou vis quelque chose d'agréable ou de désagréable, je m'y identifie également. "Je n'aime pas la musique forte". "J'aime ce genre de vêtements". "Je suis mon style". Tout cela est ensuite le développement de - "Je suis le style que j'incarne", "Je suis les vêtements que je porte, la musique que j'aime, tout ce que j'aime. Les amis qui m'entourent". Tout commence par la tonalité des ressentis, comme ce que je vis de manière agréable ou indépendante.

Et puis ma vie continue à faire le tri avec ce qu'on appelle ici *la perception*. La perception est la capacité de distinguer. Je ne vois pas seulement des couleurs, mais je distingue des groupements de couleurs en tant qu'êtres humains, en tant que rideaux, en tant que bouddha - et ensuite, il y a tout un processus de dénomination. Dans ce troisième processus, il y a tout ce que je peux nommer et distinguer.

Dans toute son ampleur, cela conduit à : Je suis celui ou celle qui sait ceci et cela, qui peut distinguer ceci et cela. "Je peux distinguer de nombreuses fleurs dans le jardin. Je peux distinguer de nombreuses formes de musique. Je suis celle qui a telle et telle langue, telles et telles préférences. Tout cela. Cette identification avec ce que cette capacité à distinguer me fournit de merveilleux. Je suis donc toutes ces manifestations de la capacité de discernement.

Et puis vient le quatrième processus du moi : il est décrit ici comme *l'émotion et la cognition*. Ce sont deux expressions latines modernes qui signifient : je suis mes émotions. Je suis ma colère, je suis mon amour, je suis celui ou celle qui est maintenant impassible. Je suis celui ou celle qui est maintenant généreux.

Les états d'esprit bénéfiques et non bénéfiques auxquels je m'identifie - et là, je dois dire que la traduction n'est pas géniale. Nous les appelons le plus souvent des façonnages ou des forces de façonnage. Ce sont des forces émotionnelles, donc liées au moi, en nous, qui conduisent à la réaction univoque, à l'engagement dans le monde. Ma vie intérieure s'organise sous l'influence de ces forces. Et bien sûr, cela façonne aussi mes paroles, mes pensées et mes actions physiques. C'est précisément là que naît le karma le plus fort, ce sont les *saṃskāras*, les forces qui façonnent tout.

Bien sûr, je m'identifie à ce que je ressens, pense et crée. Il y a de l'identification partout. Je suis celui qui a aménagé son jardin ce matin, qui a réalisé ceci et cela dans cette vie. Ce sont les façonnages géants. Et puis il y a les petits façonnages. Je suis celui qui bouge sa main en ce moment. Ce sont les petits gestes. Je suis celui qui a cette idée en ce moment.

Et puis il y a une cinquième base pour l'identification du moi, qui est traduite ici - comme nous le traduisons

tous - par la *conscience*. Cela ne signifie pas la conscience en soi, "je suis ma conscience" - c'est très, très abstrait -, mais cela signifie : je suis exactement ce que je vis en ce moment, conscience visuelle, conscience auditive, etc.

Quel que soit le canal par lequel l'expérience se déroule en ce moment, cette expérience qui se déroule en ce moment, c'est moi. L'expérience n'a même pas demandé si quelqu'un la possédait, elle a simplement lieu. L'attachement se fait ici par identification. Et si vous regardez dans les termes palis : *pañcupādānakkhandhā*. En tibétain, le *newar lenpai* est *pungpo* et signifie : il s'agit des *pungpo*, des skandhas auxquels je suis intensément attaché, que j'ai intensément adoptés comme "moi" et "mien". *Upādāna* signifie la même chose que *lenpa* en tibétain : identification, attachement, acceptation. Et certes, ce processus d'identification se produit déjà dans le ventre de la mère et à la naissance. Je perçois ces processus d'expérience comme *mes* processus. Je pense que je suis. Et c'est ainsi que le Bouddha a déjà réussi, il y a 2500 ans, l'analyse la plus profonde des causes de la souffrance. Au fond, tout est dû à une identification inappropriée avec les processus qui se déroulent de toute façon d'eux-mêmes. Il n'y a pas besoin de moi pour cela. Voir se produit tout simplement. L'expérience a lieu. La pensée a lieu.

Nous ne parlons pas du moi dynamique de la psychologie/psychothérapie actuelle. Nous parlons de cette illusion, comme s'il y avait quelque chose de stable, de permanent dans ces processus. Il ne s'agit pas du tout d'un moi capable d'apprendre, mais d'un moi stable, quelque chose comme une âme immuable. On ne trouve pas cela, et pourtant nous avons le sentiment que quelque chose d'immuable est passé par ces processus de l'enfance, de l'adolescence, de l'âge adulte jusqu'à aujourd'hui. C'est ce sentiment qui est visé. Moi et ma vision du monde. Moi et mon point de vue. Moi et ma conscience.

Ce sont les cinq bastions de l'égoïsme que Bouddha a appelés *Skandha*, et chacun de ces bastions est composé de millions de processus et n'a rien de solide en lui-même. De même qu'un bastion est composé d'une multitude de pierres, qui sont toutes éphémères.

C'est ce que l'on entend par "accumulation de l'attachement".

Et c'est cette analyse profonde qui a donné naissance à toutes les traditions bouddhistes. Il s'agit toujours d'arriver à cette conscience ouverte, où il n'y a plus d'attachement.

## Méditation

Avec un certain sourire, la tâche serait maintenant, libre de tout attachement à ces accumulations, d'être simplement là. -

Et c'est là que la tradition a développé de merveilleuses images pour nous aider à devenir vastes comme le ciel, à devenir aussi sereins et impassibles que la terre, aussi clairs et lumineux que le feu, et à laisser le dynamisme s'exprimer comme le vent, et à être conscients qu'il y a une continuité dans tout cela, qui, tout en étant vivant, fait que tout est lié, exactement comme l'élément eau. -

Être tout simplement. Vous n'avez pas besoin de vous rappeler les éléments. Laissez simplement agir.

-

Méditer, au sens bouddhiste, signifie donc se détacher de tous ces attachements, de toutes ces complications inutiles. -

C'est l'une des essences de la méditation, laisser tomber tous ces processus inutiles d'identification du moi. Le reste apparaîtra alors de lui-même.

\* \* \*

**21 - Et quelle est, mes amis, la noble vérité de l'origine de la souffrance ? C'est le désir (*taṇhā*) - souvent traduit par soif, ce désir d'expériences sensorielles - qui apporte des renouvellements de l'existence - de l'existence samsārique -, accompagnés de plaisir et d'envie de jouir de ceci ou de cela, à savoir : désir de sensualité, désir d'existence et désir de non-existence. C'est ce qu'on appelle la noble vérité de l'origine de la souffrance.**

Vous connaissez l'affirmation : "De quoi s'agit-il dans le Dharma ? Il s'agit de dissoudre l'attachement". C'est tellement standard, on entend ça partout. C'est ce que cela signifie vraiment. Il ne s'agit pas de s'accrocher, comme je dois par exemple être concentré et tisser le fil de la phrase. Il s'agit du désir, de la soif, qui est aussi l'un des douze éléments du devenir dépendant : cette soif, ce désir de vouloir quelque chose d'agréable et le désir de ne pas vouloir quelque chose de désagréable. Il s'agit par exemple du désir de penser, de la dépendance à la pensée.

Il est expliqué encore plus profondément : ce désir qui apporte le renouvellement de l'existence signifie que cette soif liée au moi, cette volonté liée au moi, met précisément en marche (*bhāva*) ces forces de devenir, un autre maillon dans cette émergence dépendante ; ces forces qui font que je me sens moi et que je vais dans la situation suivante en tant que moi.

Et lorsque ce flux d'esprit quitte ce corps, ce sont précisément ces forces - désir de sensations, d'existence et de non-existence - qui font que l'égoïsme se trouve à nouveau au centre et que la prochaine expérience d'être se forme autour de cet égoïsme. Ce désir est donc précisément le moteur du cercle saṃsārique dans un égoïsme sans cesse renouvelé, accompagné de joie et de plaisir. Oui, nous avons envie de penser, nous avons envie de faire des expériences sensorielles et nous avons envie de nous affirmer.

Oui, c'est tout cela qui le rend si trompeur. Nous éprouvons un certain plaisir temporaire à partir de ce désir, nous parlons d'ailleurs de "gain de plaisir". C'est sur cette base que se construit notre société, pas toute la société, mais la société publicitaire, la société de consommation.

Parfois, nous nous rendons compte que nous sommes tout à fait capables d'accomplir des actions qui n'entraînent pas un tel gain de plaisir. Nous avons aussi d'autres aspects en nous. Il y a une joie plus subtile d'agir avec générosité, de donner, comme de mettre les produits du Pérou à notre disposition à tous, et aussi d'expérimenter la joie de la générosité, que les nonnes de Rumtek et Ekayāna soient soutenues. Ce n'est pas ce que nous appelons le désir. À moins qu'il n'y ait un ajout, ce qui pourrait être une bonne chose. Je pense que nous connaissons tous le fait que, même si nous agissons de manière bénéfique, il y a aussi une composante pour être soi-même bien placé. Cela n'a rien à voir avec ce projet, il s'agit seulement d'être attentif au fait que même des actions bénéfiques qui ne sont pas marquées en premier lieu par le désir peuvent être infiltrées par le désir.

De même que l'amour maternel et paternel est infiltré par le désir de recevoir quelque chose en retour de la part des enfants et d'être reconnu pour tout ce qu'il fait. Il y a un mélange des genres.

À la fin du paragraphe, il est encore question du désir de sensualité, d'existence et de non-existence. Certains d'entre vous connaissent déjà l'énumération des flux pulsionnels, comme nous les appelons aussi souvent. Ce sont ces trois ou quatre formes fondamentales de désir, les pulsions en nous, qui font que le Saṃsāra se renouvelle sans cesse. Ce sont exactement les trois qui sont mentionnées ici dans le canon pali. Nous ajoutons parfois dans le Mahāyāna-Abhidharma le désir d'ignorance, le désir de ne pas être conscient. C'est la pulsion de réduire sa propre conscience. Cela aussi se cache parfois derrière les autres. Dans certaines représentations, on ajoute aussi le désir d'avoir des points de vue, des manières de voir, des opinions.

Il faut voir cela de manière très subtile. Il ne s'agit pas d'opinions politiques, ce n'est qu'une manière grossière de prendre position à la première personne dans l'univers. Il s'agit de faire le point : Moi et ma vision du monde, ce qui est en fait contraire à la réalité, car il est impossible de trouver un moi tangible. Et dans cet univers dynamique, construire une vision fixe de la réalité ne correspond pas non plus à la dynamique de l'être.

L'éveil - ce serait maintenant la prochaine noble vérité - est la dissolution de ces flux pulsionnels, de ces formes fondamentales de désir. Donc : devenir libre du désir de sensualité. Oui, il n'y a pas de liberté si nous ne pouvons pas être heureux sans la première tasse de café du matin ou sans nos caresses ou sans que le soleil brille. Ou si notre appartement n'est pas assez grand, dans le sens de : "J'ai besoin de mes 60 m<sup>2</sup> ! Je n'arrive pas à vivre avec les autres" ! Ce sont toutes des formes de désir. C'est de tout cela que nous devons nous libérer.

L'éveil n'est pas une sorte d'éveil isolé, indépendant de ces problèmes clés, qui nous fait penser que nous avons besoin de certaines expériences sensorielles pour être heureux.

Le chemin de l'éveil est un chemin radical qui implique aussi la sortie de cet enfermement. Cela va encore plus loin : derrière le désir de sensualité se cache le désir d'exister, d'être là, de me voir exister. Et cela est toujours remis en question, car ce moi n'existe pas tel quel. Chaque fois que des personnes traversent des crises, la première question est : "Qui suis-je vraiment ?" Et la question suivante est : "Est-ce que j'existe vraiment ?" Quand tout cela devient trop difficile, quand l'existence devient insupportable, quand on n'y trouve pas de sécurité, alors cela bascule dans un désir de non-existence, de non-être. C'est là que les premières pensées suicidaires nous viennent. Sortir, ne pas être, s'effacer, partir, sortir. C'est le désir d'échapper à l'inconfort, qui se caractérise par l'insécurité de notre être.

Je me place brièvement dans la perspective de Mahāmudrā pour éclairer ce sujet :

Nous sommes fondamentalement confrontés au fait que nous ne pouvons rien trouver de stable dans ce

processus dynamique de l'expérience. Et la solution, la libération de la souffrance, ne peut être trouvée que si ce courant d'esprit se libère également du besoin de vouloir adopter un point de vue, un point de vue de sujet par rapport aux objets de la perception. Ce n'est que lorsque nous trouvons la perception non-duelle, la conscience non-duelle au-delà du sujet et de l'objet, et que nous nous familiarisons avec le fait qu'il n'y a pas besoin de point de vue, que la vie fonctionne parfaitement sans que nous ayons besoin de créer un centre, que nous avons dissous ces flux pulsionnels.

Les *Rayons de lune du Mahāmudrā* de Dhagpo Tashi Namgyal ou *l'Océan du sens ultime* du 9<sup>e</sup> Karmapa vous ont depuis longtemps appris que cette conscience intemporelle, libre de sujet et d'objet, est alors la sortie de ces flux pulsionnels.

Le chemin de l'éveil n'est donc pas une expérience d'éveil aussi brève soit-elle, mais consiste à se détacher de plus en plus de ces formes fondamentales de désir et de soif.

**22 - Et quelle est, mes amis, la noble vérité de la dissolution de la souffrance ? C'est la désensibilisation (*virāga*) sans reste - le contraire de la convoitise, *rāga* signifie désir - et la dissolution (*nirodha*), l'abandon (*cāga*) et le lâcher-prise (*paṭinissagga*), le fait d'être libre de (*mutti*) et de ne pas s'attacher (*anālaya*) à ce même désir. C'est ce qu'on appelle 'la noble vérité de la dissolution de la souffrance'.**

La 'désexcitation' est un bon mot, la fin de toute fascination. Cette fascination de la saisie. La dissolution (*nirodha*) de toutes les racines de la souffrance, de toutes les causes de renaissance compulsive dans des existences toujours nouvelles et centrées sur le moi.

**23 - Et quelle est, mes amis, la noble vérité de la voie qui mène à la dissolution de la souffrance ? C'est précisément ce noble chemin octuple, à savoir : vue juste, intention juste, parole juste, action juste, acquisition juste de la vie, effort juste, attention juste et recueillement juste.**

Ce qui est décrit ici comme un octuple chemin, nous devrions l'imaginer comme un cercle. Nous nous y déplaçons constamment, et ce n'est même pas comme si ces huit membres du cercle se soutenaient uniquement dans ce contexte, comme ils sont énumérés maintenant, ils se soutiennent également de manière transversale.

Oui, ce sont les maillons d'une roue qui tourne en permanence.

Du *recueillement juste*, le maillon du Samādhi, se nourrit à nouveau une meilleure vision de l'être. C'est ce que l'on entend par vision ou point de vue juste. Et cette vision de l'être est à son tour déterminante pour que notre motivation change. Plus nous comprenons ce qu'il en est vraiment et de quoi il s'agit vraiment, plus notre motivation correspond à notre désir de montrer aux autres ce dont il s'agit vraiment. La motivation d'un pratiquant évolue avec une vision plus profonde de ce dont il s'agit vraiment.

Alors que j'étais d'abord très motivée pour soulager la souffrance extérieure, la souffrance sociale, pour changer les situations politiques, pour être active dans l'écologie, est ensuite apparu dans ma vie, grâce à la vision croissante de ce dont il s'agit, de plus en plus le désir d'aider les gens précisément dans ces formes profondes de désir, d'attachement. De les aider à s'en sortir. Ensuite, tout en découlera : Le comportement politico-écologique, le comportement social, l'attitude dans la famille, dans le couple... Tout cela se nourrira de ce profond lâcher-prise intérieur.

C'est typiquement ce qui se passe. Nous allons vers d'autres motivations avec la vision qui se développe. En fait, la motivation consiste à nouveau à distinguer l'essentiel de l'accessoire. Il est vraiment essentiel que chacun apprenne à connaître son propre esprit. Il est vraiment essentiel que chacun découvre son propre esprit comme source de bonheur réel et ne s'attache pas aux conditions extérieures.

Et cela entraîne naturellement un changement dans notre manière de parler. Nous parlons de choses différentes. Nous parlons aussi différemment dans la manière, dans le comment. Nous agissons différemment. Notre action dans le monde s'oriente de plus en plus vers autre chose en raison de l'évolution de notre vision et de notre motivation.

Bien sûr, nous chercherons aussi des moyens de gagner notre vie de manière qu'elle soit de plus en plus en accord avec ce que nous voulons vraiment, bien sûr.

Et ce que nous appelons ici *l'effort juste*, nous l'appelons aussi souvent *l'aspiration juste*. C'est : sur quoi porte notre attention ? Où va notre énergie ? Là où nous voulons envoyer notre énergie, cela se développe - grâce à tout le reste qui se développe. Nous nous orientons ailleurs et nous remarquons de plus en plus quelles sont les formes d'effort erronées, où nous gaspillons notre énergie, et quelles sont les formes d'effort bénéfiques, ce qui fait du bien.

Là aussi, nous remarquons que nous pouvons facilement tomber dans l'excès et nous remarquons de plus en plus quelle est la forme juste, la forme bénéfique de l'effort. Avec un effort inspiré, ce qu'on appelle alors l'effort juste, avec cette orientation inspirée, nous parvenons à trouver de plus en plus souvent des formes d'attention, de conscience, et même des formes de recueillement, d'absorption dans cette conscience, qui nous permettent ensuite d'approfondir à nouveau la connaissance de l'être.

Voilà une première explication de l'octuple parcours.

Voilà pour l'aperçu de la présentation classique des Quatre Nobles Vérités.

## LES QUATRE NOBLES VERITES DU POINT DE VUE DE MAHAMUDRA

Du point de vue de Mahāmudrā, il y a beaucoup à dire à ce sujet, bien que tout ait déjà été dit en réalité.

1. la vérité de la souffrance : oui, il existe des expériences douloureuses, mais elles n'ont pas non plus de substance. La souffrance dont il est question est insaisissable. Elle est aussi de nature vide. Toutes les pratiquantes et tous les pratiquants de la tradition pali seraient d'accord avec cela. Cela aussi est sans un soi, cela aussi est *śūnya*, vide de nature tangible. La souffrance n'est pas matérialisée dans l'enseignement bouddhiste. Elle se réfère à l'expérience subjective de quelque chose que nous vivons comme une souffrance, mais qui n'existe pas en soi.

2. la vérité de la cause de la souffrance : oui, il y a le karma, il y a les *kleśas*, les émotions qui affectent, il y a l'égoïsme. Mais ils n'existent pas vraiment. Elles non plus n'ont pas de substance. Ces causes de souffrance, aussi omniprésentes qu'elles puissent nous paraître, peuvent tout simplement s'arrêter en un clin d'œil, c'est-à-dire au même moment, ici et maintenant. Un moment d'éveil peut avoir lieu à tout moment, car les causes de la souffrance n'ont aucune substance. C'est pourquoi elles peuvent être dissoutes. C'est pourquoi la troisième vérité existe :

3) La vérité de la cessation de toute souffrance : cette expérience d'être libéré de la souffrance est en principe possible à tout moment. Ce n'est pas comme si nous devions écraser quelque chose de réellement existant, comme un rocher, et que ce n'est qu'après l'avoir écrasé que la liberté est possible, mais cet égoïsme, cet attachement à ces accumulations sont des processus mentaux momentanés qui peuvent s'arrêter à tout moment.

La possibilité d'expérimenter la troisième vérité est donnée à tout moment, car le deuxième aspect, pas plus que le premier, n'a de substance. Ni la souffrance n'est obligatoirement présente - elle n'a pas de substance - ni les causes, le karma lui-même. De même, toute création dépendante de la souffrance, tout ce qui y conduit, tout cela n'a pas non plus de substance en soi.

Et bien qu'il me soit si facile de formuler cela du point de vue de Mahāmudrā, nulle part au monde un enseignant ou une enseignante bouddhiste ne le contredirait, ils voient tous les choses de cette façon - même au Vipāśyanā, si on demande bien. Ce n'est pas nouveau. Rien de nouveau ici à Radio Mahāmudrā.

C'est un enseignement bouddhiste fondamental, à savoir que les facteurs qui conduisent à l'apparition de la souffrance, les forces, n'ont pas plus de substance que la souffrance à laquelle elles conduisent ; que les deux peuvent se dissoudre et que les deux ne sont pas liés au temps et à l'espace. Cela peut donc arriver à tout moment.

Ainsi, Śāriputra, celui qui enseigne ici ce Sūtra, a fait sa première expérience d'éveil en recevant de son meilleur ami Maudgalyāyana une citation du Bouddha, en sanscrit : OM YE DHARMĀ HETU PRABHAVĀ HETUM TEṢĀM TATHĀGATO HY AVAḌAT TEṢĀM CA YO NIRODHA EVAM VĀDĪ MAHĀŚRAMAṆAḤ. La signification est la suivante : tous les phénomènes proviennent de causes ; le Tathāgata a enseigné ces causes - et leur résolution a également été enseignée par le Grand Śrāmana. Cela a fait que Śāriputra, qui était préparé à cette expérience, a vu immédiatement toutes les causes de la souffrance et a fait à ce moment-là l'expérience de l'entrée du courant - juste en entendant cette citation.

Et c'est ainsi qu'il est arrivé de temps en temps que des personnes parmi l'auditoire des maîtres fassent l'expérience d'une interruption. L'expérience de l'éveil est tout simplement une suspension, non pas du type normal, mais du type où l'égoïsme, les projections du moi sont tout simplement suspendues. Ce sont toutes des activités de l'esprit qui peuvent s'interrompre, rien n'est substantiel.

4) La vérité du chemin : c'est pourquoi, du point de vue de Mahāmudrā, la quatrième noble vérité est alors un

chemin, oui, absolument. Nous voyons les gens vivre une transformation progressive, et c'est ce que nous appelons le chemin.

Si nous voulons décrire les facteurs qui constituent ce parcours, nous pouvons prendre exactement ces huit. Nous pouvons aussi en ajouter quelques-uns, ou même en diminuer le nombre. On parle par exemple des trois formations en Śīla, Samādhi et Prajñā, qui sont les formations en comportement éthiquement bénéfiques, en développement de Samādhi, du calme mental, et en discernement, la connaissance de l'être. C'est l'octuple chemin en trois parties. Mais quelle que soit la façon dont nous le décrivons, du point de vue de Mahāmudrā, on dirait qu'il y a un chemin tant qu'il y a égoïsme.

Dans la perspective du non-soi, il n'y a pas non plus de chemin. Il n'y a qu'un changement de perspective. L'un ne contredit pas l'autre. Ce sont deux perspectives valables en même temps.

Voilà pour le petit goût de ces Quatre Nobles Vérités.

### Questions des participant/e/s

**Participant/e :** *Tu as parlé de désenvoûtement. J'ai toujours peur que l'on puisse mal interpréter cela et que l'on puisse alors trouver la vie incolore ou grise, ou que l'on puisse penser que c'est juste. Est-ce que tu comprends ce que je veux dire ?*

Tout à fait. Et quelle est ta réponse aujourd'hui ? Je pense que tu as déjà beaucoup réfléchi à ce sujet.

*Oui, c'est tellement difficile d'imaginer que l'on peut être pleinement là, voir la beauté et pourtant, d'une certaine manière, ne pas être impliqué ou identifié.*

Oui, c'est un peu difficile à imaginer. On appelle cela le chemin de la joie. Dans la tradition bouddhiste, c'est devenu une belle description du chemin que de suivre le chemin de la joie, en étant conscient de la nature vide de la joie elle-même. C'est ainsi qu'elle peut se libérer. Si la joie est vécue de plus en plus librement, c'est une qualité de vie permanente, sans qu'il n'y ait personne pour s'y identifier.

*Très difficile.*

Tu dis difficile. Je trouve que c'est le chemin le plus facile et le meilleur. Je trouve que suivre le chemin de la joie de vivre, et en plus libérer la joie de vivre des attachements, est un chemin d'une simplicité crasse. Bien sûr, il faut d'abord découvrir cette joie, et c'est peut-être ce qui est difficile. Quand nous la ressentons... déjà la joie du mot "ressentir", la joie de votre rire en ce moment. Tout cela est là maintenant. Nous pouvons nous réjouir en ce moment. C'est quand même là. Nous pouvons nous réjouir de l'inspiration, ou heureusement il y a aussi l'expiration, là nous pouvons aussi nous réjouir, et heureusement il y a de nouveau une inspiration.

Vous remarquez ? Il nous suffit de déployer nos antennes pour la joie inhérente à toute expérience. Il est bien sûr spécialement développé dans le Mahāmudrā et le Dzogchen de prendre cette joie comme chemin. C'est aussi la préoccupation centrale du bouddhisme tantrique, dans le Vajrayāna.

Mais à part ça, quand je parle avec mes collègues du Vipāśyanā, les enseignants du Dharma au Vipāśyanā, qui enseignent aussi les 16 types de joie et comment elles deviennent la voie, etc. Ils connaissent ça aussi, ce n'est pas une invention récente. Et ce n'est pas l'apanage d'un quelconque enseignement tantrique. Prendre la joie comme chemin existe déjà dans les enseignements originels du Bouddha.

**Participant/e :** *Une question sur cette identification, cette volonté. Théoriquement, je le comprends, mais pratiquement du tout. Maintenant, si je...*

C'est cela ! Cette volonté de comprendre. Et le fait que cela ne te laisse pas tranquille, c'est *tanhā*, c'est un aspect de la soif. Un vouloir comprendre qui te laisse détendu et impassible n'est pas un désir ou un attachement. Mais un désir de comprendre qui te rend fou, c'est ça.

*Oui, je crois que je dois y réfléchir.*

La soif est une expérience désagréable. La traduction primaire de ce mot est la soif. Avoir soif est une expérience désagréable. C'est vouloir quelque chose que je n'obtiens pas, où je n'y arrive pas. Et cela crée une tension. Quand tu ressens cette tension, tu es dans le *tanhā*.

*C'est donc la tension qui pose un problème, mais pas le fait de vouloir, parce que maintenant je veux aussi que tu me répondes. Mais ce n'est pas pour cela que je souffre.*

Exactement. Le problème, c'est la tension. Si tu as une question non résolue, que tu es détendu et que tu penses que tu la poseras un jour, il n'y a pas de souffrance, pas de dukkha. Le désir de résoudre cette question ne contient pas de tension. Tu n'es pas impliqué dans quoi que ce soit. Mais dès qu'il y a une pression, c'est là que nous avons le désir.

**Participant/e :** *Je voudrais enchaîner avec la première question, sur le chemin de la joie. Quand on ressent une forte douleur émotionnelle, parce qu'une expérience déclenche quelque chose d'antérieur. La douleur est vraiment très forte. Alors ne pas s'en détacher ou dire sobrement : "Non, ce n'est rien, il n'y a pas de substance", ce n'est pas non plus...*

Allons tout de suite dans la joie. La tristesse suffit.

*Exactement. Il y a beaucoup d'erreurs dans la manière de gérer les choses.*

Peux-tu déjà nous donner ta réponse, comment tu résous cela pour toi ? Je trouve toujours très intéressant de savoir comment vous vous y prenez. J'aime bien ajouter mon grain de sel.

*Donc, pour l'instant, avec mon expérience, j'essaie de dire : "Ok, la douleur est là, si je pleure ou si j'ai envie de l'exprimer ainsi, je le laisse faire et j'essaie alors de découvrir quelque part peut-être la plus petite joie en moi qui est vraiment là. Peut-être avec la respiration ou simplement quelque chose de tout petit. Mais pas là pour noyer le poisson ou de la même manière : "Je suis fort maintenant et cela ne me dérange pas".*

Oui, nous allons prendre cela comme base. Tu es déjà arrivé jusque-là. Je suis à 100% avec toi, c'est la base sur laquelle nous devrions construire. Accepter vraiment pleinement l'expérience qui est là, et ensuite regarder dans l'expérience de manière tout à fait authentique : "Y a-t-il quelque chose de joyeux ici ?" Et c'est par exemple : "Ah, ça respire encore, quelle chance".

Et nous ne nous persuadons pas avec raison que nous devons être joyeux d'une manière ou d'une autre. Mon chemin dans une expérience difficile est devenu, avec le temps, que j'expérimente l'intensité de l'expérience douloureuse elle-même, c'est-à-dire par exemple le fait d'être intensément triste, de me sentir blessé, que j'expérimente précisément cette intensité de l'expérience comme une joie de l'expérience. Dans la tristesse, je me sens tellement humain, tellement réel et vrai, et je découvre une joie.

Ce qui s'est révélé chez moi au fil des années, c'est que la joie d'être conscient m'accompagne dans toutes les situations, et que je découvre cette vivacité, dont font aussi partie les expériences douloureuses, comme une joie. Oui, la vivacité de l'expérience, l'intensité de l'expérience. Et c'est effectivement un prolongement de la première question. C'est la joie d'un vécu vivant et en constante évolution qui nous accompagne à travers les différentes expériences sensorielles. Peut-être que tu peux faire un pas de plus avec ça. Je ne pense pas que nous ayons déjà répondu de manière exhaustive à cette question. Mais cela va peut-être jusque-là.

*Oui, merci.*

**Participant/e :** *Comment puis-je savoir si la joie dont nous venons de parler est authentique et non pas artificielle ? Je connais aussi le sentiment que j'essaie d'une certaine manière de générer de la joie en moi pour masquer certains états. Alors, où puis-je trouver la joie authentique ?*

Dans le cas d'une joie imposée, tu perçois un reste de tension et tu te rends compte que tu veux la défendre. Ce n'est pas le cas de la joie non imposée. Personne n'a besoin de la défendre et elle génère plus de détente, plus d'ouverture. C'est à cela que tu le vois. Oui, dans l'expérience de la joie, tu dois donc aussi avoir une antenne pour l'état de tension au sein de la joie. Nous sommes de plus en plus proches de la joie fondamentale de l'être, moins il y a quelqu'un qui a quelque chose à défendre. Nous n'avons pas peur qu'on nous la retire. Elle ne dépend pas de conditions. Tu peux y faire attention.

Dans le cas d'une joie feinte, par exemple lorsque nous sommes invités à un mariage, tout le monde doit être heureux, mais peut-être que le couple ne va pas si bien que ça en ce moment. Ils se marient quand même. Nous avons déjà vécu tout cela. On sent la tension. Mais lors d'un mariage - tout comme dans d'autres situations - il y a aussi une vraie joie, qui dépend toutefois aussi en partie de conditions. Et puis il y a une joie silencieuse qui imprègne tout, par exemple le fait d'être ensemble. La joie d'être ensemble, d'être reliés. Ce sont des formes de joie discrètes, mais qui peuvent effectivement traverser toute notre vie.

Ces formes, qui ont à voir avec notre expérience libre, sont moins spectaculaires, moins envahissantes et moins faciles à décrire que les autres types de joie. La joie de recevoir un cadeau est bien sûr une joie fortement conditionnée. La joie de donner est plus difficile à décrire que la joie de recevoir, mais elle est plus proche de cette joie authentique.

**Participant/e :** *Je voulais encore dire quelque chose sur le fait de vivre des émotions fortes ou de la douleur ou de la tristesse. Ce qui m'a toujours bien aidé, c'est l'indication que tu donnes de se détendre dans cette sensation. C'est pour moi une formulation très utile, et je peux alors vivre pleinement toutes les facettes d'une émotion. Il ne s'agit pas seulement d'émotions difficiles, d'étroitesse ou de rigidité, mais il y en a de toutes les couleurs. Et cela se transforme soudain en joie.*

Le fait que tu partages cela me fait prendre conscience - en réponse à ta question - que la découverte des multiples facettes de mon vécu me procure de la joie. Combien de couches sont actives dans mon vécu, que j'aime toujours dans le deuil, que je suis toujours reconnaissante ; qu'il y a tant de couches et que j'ai encore peur et aussi à nouveau de l'espoir. La découverte de cette incroyable vitalité est pour moi toujours une source de joie.

**Participant/e :** *J'ai aussi une autre question concernant la joie. Quelle est la différence entre la joie et la gratitude ? Parce que ce que tu viens de dire, je connais beaucoup de choses, quand je traduisais ça pour moi : "Ah oui, la gratitude, la reconnaissance..."*

Je ne saurais pas toujours faire la différence. Appelons cela simplement de la joie reconnaissante, de la gratitude joyeuse. Et il y a certainement des formes où la gratitude n'est pas si appropriée. Mais oui, les deux sont si proches.

**Participant/e :** *J'apprends parfois, lorsqu'il y a alors une détente chez moi, que cette joie ou cette prise de conscience vient en fait de l'extérieur et qu'elle n'est alors plus aussi forte que "c'est moi ou c'est l'autre". C'est plutôt dans le vécu commun que cela se produit, de ce que tu viens de raconter.*

Oui, je peux aussi vibrer avec ça. C'est pour moi un plaisir, comme maintenant par exemple, lorsque tu apportes une contribution de ce genre et qu'ensuite, comme de l'extérieur, du champ commun, vient une contribution supplémentaire qui illumine encore plus l'ensemble. C'est exactement la joie que tu as décrite.

**Participant/e :** *Oui, j'ai encore une question sur la soif. En fait, ressentir la soif n'est pas une souffrance, mais à un moment donné, j'ai l'impression que j'ai vraiment besoin de boire quelque chose. Ce qui m'intéresse, c'est la gestion du temps, ce qui change beaucoup de choses. Que j'aie soif ou que j'aie un délai à respecter, j'ai besoin d'une réponse de mon interlocuteur et je ne l'obtiens pas, mais j'ai le sentiment que cela doit se faire dans ce laps de temps, ce qui peut mettre une pression énorme.*

Oui, avant de mourir de soif, je préfère satisfaire un besoin extérieur. Si je ne trouve pas le moyen d'étancher ma soif intérieurement, je dois vraiment faire en sorte, dans mes relations, dans mon environnement, de l'apaiser d'une manière ou d'une autre, au moins temporairement. C'est un point pratique très important. Le facteur temps dont tu as parlé : Combien de temps est-ce encore supportable ? Combien de temps puis-je encore vivre avec ma faim et ma soif, ma faim relationnelle, ma soif relationnelle, mon aspiration à la reconnaissance ou à être accepté en général ? Combien de temps puis-je continuer à pratiquer avec ces besoins fondamentaux que j'ai, et où ai-je peut-être besoin de solutions qui ne viennent pas seulement de ma pratique intérieure ?

Alors, où est-ce que je dis à ma partenaire "J'ai besoin de ton écoute maintenant ! J'ai besoin de ton attention", au lieu de la dissoudre en moi parce que je ne peux pas le faire.

Je dirais alors qu'il n'y a pas d'horloge, mais qu'il y a en nous quelque chose comme un seuil de douleur, un seuil de tolérance. C'est une erreur dans la pratique bouddhiste de penser que nous devons tout dissoudre intérieurement. C'est une surcharge absolue de nos possibilités, de notre système. Nous ne pouvons pas, à l'heure actuelle, dissoudre toute cette soif, tout ce désir. Ce n'est pas possible. Laissez tomber cette exigence ! C'est en principe possible. Mais concrètement : ce type ici, avec ses schémas, ne peut pas tout résoudre et a effectivement besoin d'attention extérieure, de nourriture, physiquement, émotionnellement, socialement et ainsi de suite, pour pouvoir trouver une détente.

#### Tâches pour les groupes :

- Quelles sont les priorités qui déterminent actuellement ma vie ? Il s'agit de faire le point. Qu'est-ce qui est important pour moi en ce moment ?
- Qu'est-ce qui a du sens pour moi - face au changement et à la mortalité, dans cette société, dans ce monde ?
- Quel est le sens que je donne à ma pratique du Dharma ? Quel est mon objectif ? Quel est le but de ma pratique du Dharma ?

- Comment est-ce que je vis les Quatre Nobles Vérités dans ma vie ?

### **Tâches pour la formation des enseignants :**

- Reproduis avec tes propres mots le discours d'enseignement sur les Quatre Vérités.
- Dans quelle mesure les 21 chapitres de *Le précieux ornement de la libération* de Gampopa sont-ils une explication des Quatre Vérités ?

Pour la formation des enseignants, les questions dont nous discutons dans les autres groupes sont une condition préalable. Il s'agit de pouvoir formuler soi-même ce qui a été exposé et même de pouvoir l'appliquer de manière intégrative à un nouveau domaine. Il est dit partout que *le précieux ornement de la libération* de Gampopa est un exposé détaillé des Quatre Nobles Vérités du point de vue de Mahāyāna. Et nous devrions donc pouvoir le découvrir d'une manière ou d'une autre.

\* \* \*

Nous récitons le Refuge et la Bodhicitta de la Śākyamūni-Sadhana. Cela pose le cadre. Nous nous plaçons ainsi en présence des éveillés. L'attitude est d'être en route en tant que frères et sœurs, en tant que frères et sœurs bienveillants qui se soutiennent mutuellement sur le chemin et qui sont liés par cette orientation commune : non seulement vouloir être libre soi-même, mais aussi justement partager avec les autres chaque parcelle d'ampleur intérieure, d'expériences nouvelles, ouvertes, fluides, chaleureuses. C'est l'attitude de base.

Ce qui est bien, c'est que nous pouvons l'agrémenter, nous pouvons choisir une situation qui nous inspire. Ce n'est pas forcément l'arbre de la bodhi classique devant nous, avec le Bouddha en dessous. Nous pourrions aussi simplement nous promener en groupe dans les montagnes ou nous trouver quelque part au bord de la mer avec les éveillés.

Il y a toujours quelque chose qui reste présent : Nous laissons les qualités de l'éveil devenir perceptibles. Nous prenons ce moment pour remarquer que nous ne sommes pas seuls, que tant d'autres ont déjà parcouru le chemin avant nous et qu'ils le font en ce moment même avec nous. Ce lien ne concerne pas seulement ceux qui sont consciemment sur le chemin, mais il implique tout le monde - tous les êtres vivants, même les animaux, qui sont inconsciemment dans ce désir de liberté, de bonheur, d'harmonie intérieure, d'équilibre - tout ce que nous pouvons ressentir comme ce qui nous unit. - Ceci est un petit rappel.

## **i. Les Quatre Nobles Vérités en pratique**

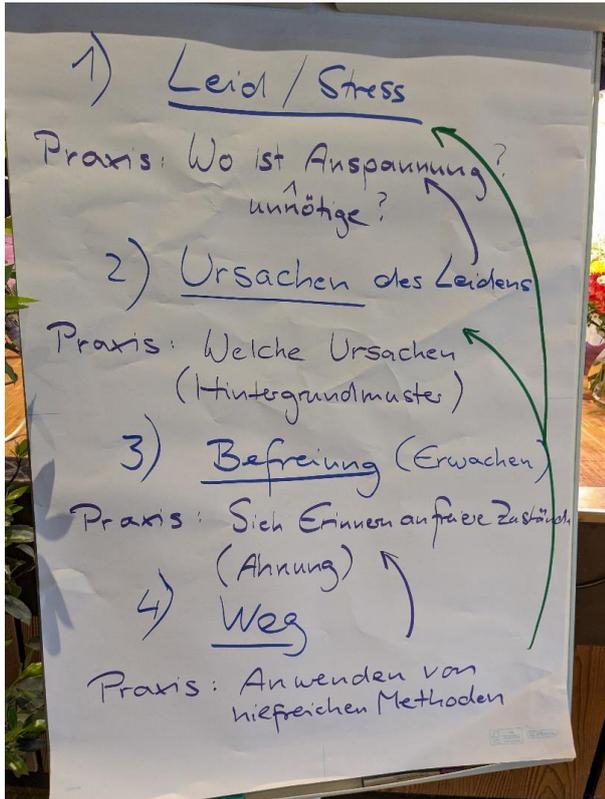
Pour moi, comme pour toutes les enseignantes et tous les enseignants du Dharma en fait, après des années de pratique, ces quatre représentent toujours l'essence de la pratique.

**1) La première Noble Vérité** est la reconnaissance que la souffrance et le stress sont partout. Cela inclut notre rébellion intérieure, notre rejet des sensations désagréables et l'attachement, l'attachement aux sensations agréables, l'empêchement, de sorte que - même quand tout va bien - nous ne pouvons pas nous détendre complètement. Et cela implique l'identification et le contrôle subtil, même pour des sensations neutres, comme dans les samādhis, dans les états méditatifs.

C'est cet attachement subtil, ce petit contrôleur en arrière-plan qui veut toujours tout vérifier. C'est ce que l'on entend par stress ou souffrance, par dukkha. Le Bouddha a décrit précisément ces trois niveaux : Le désagréable, l'agréable, le neutre et les attachements qui y sont liés.

C'est la vérité de la souffrance, la prise de conscience que partout - saṃsāra, états non libérés - ce stress est présent.

La pratique consiste pour chacun d'entre nous - ce n'est pas différent pour moi que pour vous - à avoir constamment les antennes en éveil : Où est-ce que je ressens subjectivement une tension en ce moment ? Du point de vue de Mahāmudrā, c'est la chose la plus importante qui soit, car c'est seulement cette tension inutile qu'il faut dissoudre. Nous devons déterminer quelle tension est inutile : lorsque je suis assis droit, il y a une petite tension dans mon corps qui me permet de rester assis droit. En fait, cette tension diminue même : Si je m'y habitue, cela devient de plus en plus facile et je ne le sens même plus. C'est une tension nécessaire. Même maintenant, quand je vous parle, il y a une concentration nécessaire pour tenir le fil, pour aller au bout de la phrase, du fil de la pensée.



Mais il serait tout à fait inutile de me sentir en insécurité et de penser "Ah ! Pourvu que tout se passe bien ! Pourvu qu'ils ne pensent pas du mal de moi ! Pourvu qu'ils m'aient tous !" Ce stress, ce qu'on appelle le trac, est inutile. C'est dukkha. Nous pouvons nous en libérer.

Nous ne pouvons pas nous libérer du fait que ce corps vieillit et qu'il crée parfois du stress. Cela fait partie des circonstances et fait partie des sensations désagréables. Le refus de cela est inutile. Le contrôle dans la méditation est inutile, car rien de grave n'arrive si nous continuons à lâcher prise. C'est la pratique de base.

**2) La deuxième Noble Vérité** est celle des causes de la souffrance. Là aussi, il y a une pratique, et elle suit directement lorsque nous avons reconnu une tension comme inutile, superflue.

Regardons donc de plus près : "Pourquoi est-ce que je vis un agacement, qu'est-ce qui me rend tendu ?" Ou le trac : "Qu'est-ce qui rend la prise de parole en groupe si difficile ?", "Pourquoi mon épaule se tend lorsque je médite ?", "Quels sont les schémas en profondeur" ?

Dans la pratique, je m'interroge donc sur les causes. C'est la question des schémas de fond.

Lorsque je médite - c'est toujours le cas aujourd'hui, c'est toujours ma pratique actuelle -, lorsque je remarque dans ma pratique qu'en pensant à la remarque d'Untel, une tension, un certain resserrement s'installe chez moi, je sais que cette pensée, cette réflexion, ce souvenir - en partie semi-conscient - a déclenché cela. Et alors, la conscience peut aller exactement là où je remarque ce schéma d'arrière-plan actif.

Chaque fois que nous ressentons dukkha, nous essayons de sentir un peu plus profondément ce qui est actif en arrière-plan. Le Bouddha n'a rien fait d'autre que cela, il est allé jusqu'au plus profond de cette tension, jusqu'à ce qu'il trouve les causes profondes dans cette relation sujet-objet : ce point de vue inutile d'un moi soi-disant stable au milieu d'événements dynamiques. Cette hypothèse erronée, ce modèle de base, il avait pu le dissoudre en lui, après avoir travaillé sur tous les modèles émotionnels.

Nous travaillons sur nos schémas émotionnels. Nous avons peur, quelque chose nous met mal à l'aise : "Peur, où es-tu ? Qu'est-ce que tu as à me dire ?" C'est le même processus que nous suivons en psychothérapie, il n'y a pas de différence. Parfois, nous faisons appel à une aide extérieure pour cela, et c'est bien. Mais nous pouvons aussi apprendre à le faire seuls. Si nous avons appris à travailler avec les enfants intérieurs, nous nous demandons par exemple : Quel modèle d'enfance est actuellement actif ? Quelles sont les hypothèses sur la réalité qui sont actuellement actives et qui conduisent à cette tension inutile ?

**3) La troisième Noble Vérité** est qu'il y a une fin à la souffrance. J'appelle cette connaissance : il y a une libération de la souffrance - c'est une petite reformulation, mais c'est la même chose. C'est plus facile à comprendre dans la pratique. C'est la vérité qu'il y a effectivement une libération. C'est le message : il y a un éveil, il y a une liberté intérieure, où ces causes sont dissoutes et où il n'y a donc plus de souffrance. Ce sont en effet les causes du numéro 1.

Comment cela se passe-t-il chez nous dans la pratique ? Nous travaillons par contraste. La pratique consiste à se souvenir d'états plus libres. Cela signifie que notre critère n'est pas l'éveil complet, que nous ne connaissons pas encore. Mais nous connaissons tous des états plus libres. Nous travaillons avec le contraste. Nous savons : "En fait, je n'aurais pas besoin d'être aussi tendu, car je connais autre chose".

Le quatrième point sera alors : Nous cherchons le moyen de passer de l'état de tension actuel à cet être plus libre, plus fluide, plus ouvert. Cela signifie que notre base, ce avec quoi nous travaillons, est une intuition de notre propre être libéré.

Ce qui a été déterminant pour moi, c'est la façon dont Guendune Rinpoché nous a expliqué à l'époque : "Savez-

vous pourquoi vous êtes assis ici ? Parce que vous avez l'intuition claire que vous pourriez être plus libres. Vous pressentez déjà que la possibilité de l'éveil est en vous. Et savez-vous pourquoi vous le pressentez ? Parce que vous vous êtes déjà endormis tant de fois. Vous savez à quel point vous vous sentez détendu lorsque vous lâchez tout, mais cela bascule ensuite dans le sommeil. Ce moment de relâchement agréable, juste avant que le sommeil ne vienne, vous le connaissez tous. C'est exactement à ce moment-là que vous traversez le Dharmakāya".

Sans nous en rendre compte, nous traversons un état d'esprit non-duel, où personne ne contrôle plus rien, où il n'y a plus de mécanismes de contrôle. Bien que nous n'en soyons pas conscients, nous avons une jauge intérieure. Nous avons une idée de ce que cela pourrait être parce qu'il y a eu des moments dans notre vie où nous avons pu lâcher prise. Même si nous avons aujourd'hui des problèmes de sommeil, il nous est arrivé de pouvoir lâcher prise.

Et il y a eu des moments où nous avons fait l'expérience d'une telle ouverture dans la gratitude, ou dans l'amour, dans le soin de nos enfants, dans l'émerveillement. L'émerveillement est un de ces moments où nous sortons des mécanismes de contrôle. L'émerveillement est une si belle chose. Nous ne nous émerveillons pas seulement dans la nature, nous nous émerveillons parfois dans la musique, nous nous émerveillons par une ouverture du cœur dans la rencontre : comment cela est-il possible ?

Ces nombreux événements sont le souvenir d'états libres. On peut aussi appeler cela un pressentiment. Le pressentiment est quelque chose de semi-conscient. C'est peut-être le mot le plus approprié, plutôt que de parler d'un souvenir conscient. En méditant, lorsque nous vivons le stress, nous avons déjà une idée des schémas de fond qui pourraient être actifs. Nous y regardons alors de plus près, nous ne le repoussons pas. Par exemple, si j'ai peur d'être critiqué, je ressens ce schéma facile à trouver. Et j'ai alors une idée de ce que cela pourrait être d'être plus libre dans cette situation. Cette intuition est alors renforcée : "Et si je donnais cette conférence ici simplement en tant que fils du Bouddha ?" Ce n'est pas du tout Tilmann qui donne la conférence, c'est mon alter égo, l'autre moi, le non-soi ; celui où je ne suis plus aussi centré sur le moi.

Je sais que certains d'entre vous travaillent avec l'idée d'être Tārā. Par exemple, tu es sage-femme : Alors ce n'est pas du tout toi qui viens accoucher, mais Tārā. Lorsque j'étais homéopathe et que je soignais en tant que Bouddha de la médecine, cela m'a simplement aidé à sortir de cet égocentrisme crispant et à pouvoir me relier à mon intuition d'être libre. Nous nous connectons à ce que nous pressentons de liberté en nous, et les choses se déroulent alors plus facilement. Quelle que soit la méthode que nous utilisons. Tout ce que nous faisons pour pratiquer repose sur le fait que nous nous connectons intérieurement à des états d'esprit plus libres, qui ne sont pas encore là, mais dont nous avons déjà une trace en mémoire.

#### **4) Le chemin vers la résolution de la souffrance.**

Je prends un exemple de pratique où il faut un peu plus de temps pour y arriver. Parfois, il suffit d'une intuition pour que l'état d'esprit ouvert s'installe. Il suffit de se rappeler qu'il pourrait en être autrement, et cela se produit. Mais si je suis vraiment bouleversé et qu'une tempête de pensées me perturbe complètement, j'ai alors besoin de quelque chose pour m'aider. La pratique consiste alors à appliquer des méthodes utiles. C'est ce qu'on appelle le chemin. Et s'il y a parfois des enseignants qui affirment qu'il n'y a pas besoin de chemin, ils veulent dire : en fait, il n'y a pas besoin de méthodes, il suffit de se souvenir de ce qu'est l'état libre. On ne peut pas parler de chemin.

Si cela ne se produit pas ainsi, parce que je suis tellement agité - j'ai peut-être renversé du café dans mon agitation, ça frappe à la porte -, oui, qu'est-ce que je fais ? Cet hiver, j'ai eu quelques jours d'agitation et j'ai simplement pris la méthode de compter ma respiration jusqu'à 100. Je sais que cela prend sept minutes ou plus, selon la rapidité de la respiration. Inspire - expire, un. Inspire - expire, deux... Entre les deux, il y a bien sûr toujours le temps de penser un peu, mais dès que le nombre arrive, le flux de pensées est interrompu. Et je sais qu'avec cette méthode, au bout de sept minutes, j'en suis à un autre point ; quelque chose s'est calmé. Il se peut même que je prenne alors plaisir à aller à 200, parce que cela fait tellement de bien. Ou je remarque que la méthode est superflue, je peux maintenant continuer à regarder directement dans ce qui se passe. La méthode n'est pas quelque chose qui reste simplement et qui continue, mais elle devient superflue à un moment donné. C'est ce que nous devons bien sûr découvrir.

C'est le chemin : je me souviens de quelque chose qui m'est utile pour entrer dans cette intuition de liberté. Le chemin mène donc vers la libération et les causes de la souffrance expliquent d'où vient la souffrance. Ce sont deux paires : la souffrance et ses causes, la libération et ses causes.

Et en effet, le chemin mène à la dissolution des causes de la souffrance et, par conséquent, à la dissolution de la souffrance elle-même. Et il mène naturellement à la libération. C'est pourquoi tous les enseignements ont principalement porté sur le chemin. Car si nous comprenons clairement ce que nous pouvons faire pour libérer notre potentiel éveillé, si nous savons ce que nous pouvons faire pour en finir avec les causes de la souffrance, alors ce défi, le défi fondamental du Samsāra, est relevé. Nous avons trouvé la porte de sortie.

C'est l'essence même de toute pratique. Que vous pratiquiez le zen, que vous soyez sur la voie chrétienne, que vous pratiquiez la Theravada ou le bouddhisme tibétain, cela se résume toujours à cela. Faites-en votre pratique principale : ressentir : "Qu'est-ce qui se passe ? Où est la tension inutile ? Qu'est-ce que je ressens, qu'est-ce qui se cache derrière ? Comment puis-je y apporter une conscience libératrice ?" C'est en tout cas une fois accepté - cela ne doit pas être une conscience qui rejette, c'est accepter, permettre. Nous donnons de l'espace. Et si nous remarquons que cela ne se libère pas encore complètement, nous utilisons alors une méthode qui fait couler le tout encore plus.

Nous faisons cela avec patience. Il ne s'agit pas de faire en sorte que cela se résolve super vite, mais c'est à nous de jouer. Nous sommes un peu comme quelqu'un qui regarde la neige fondre. Quand je médite dehors, qu'il neige et que le soleil arrive, je peux regarder les épais flocons de neige fondre à la lumière du soleil.

Il en va de même pour nos nœuds et nos enchevêtrements. Nous avons besoin de rester avec eux pour que le tout puisse se remettre en mouvement à la lumière de cette conscience aimante et accueillante, qui est aussi très patiente. Et les structures cristallines se liquéfient : le flocon de neige n'a pas disparu, il reste encore de l'eau. Mais elle s'écoule à nouveau, elle s'est remise en mouvement. Et il reste donc aussi une trace mémorielle de nos schémas : tout ne se dissout pas dans le néant, mais cela s'intègre dans le courant de l'expérience, et cela ne bloque plus. C'est l'essence même de la pratique.

Il serait bon que vous gardiez constamment avec vous ce résumé de l'essence de la Voie, jusqu'à ce que vous l'ayez totalement intégré. Il ne s'agit jamais d'autre chose.

## **Les Quatre Nobles Vérités du point de vue de Mahāmudrā - Résumé**

Du point de vue de Mahāmudrā, nous dirions que tout écart par rapport à l'état d'être naturel, à l'être fluide et ouvert, est appelé samsāra, dukkha - souffrance. En fait, à ce moment-là, nous ne vivons pas selon notre nature. Nous ne sommes plus un avec la nature de l'être, une séparation a eu lieu, une séparation en sujet et objet. Un soi-disant moi, un observateur qui perçoit un soi-disant autre : Moi et les émotions séparées de moi, moi et ma compassion, moi et vous. Lorsque cette division apparaît, nous parlons du fait que nous sommes tombés hors de la nature de l'être. Ce courant d'esprit s'est pris dans l'erreur, dans une vision inadéquate de l'être.

Le chemin consiste à dissoudre cette erreur. Les plus instruits d'entre vous se souviendront que l'éveil est défini comme la fin de toute erreur. La fin de toute illusion est l'éveil. Ce n'est pas *quelque chose* que nous pouvons saisir et décrire. C'est le fait que tout ce qui entrave une existence libre et fluide s'est dissous. Nous appelons cela la dissolution des deux voiles, le voile émotionnel et le voile de la conscience.

Dans la pratique, nous avons toujours affaire à ces voiles émotionnels qui nous rendent plus étroits, et à des voiles de conscience supplémentaires qui ont à voir avec le fait que nous considérons tout comme si réel, que nous matérialisons les choses, que nous les solidifions. Ce sont les voiles de la conscience. Une fois qu'ils se sont dissous, l'expérience de l'être libre se fait d'elle-même.

Et donc, selon les explications du Mahāmudrā, la pratique consiste à sentir où les voiles sont actifs et à s'y ouvrir. La pratique du Mahāmudrā repose donc sur la confiance qu'il suffit d'entrer dans le vécu avec la conscience, c'est-à-dire de se fondre pour ainsi dire dans le vécu et de reconnaître ainsi sa vraie nature. La vraie nature de la colère, de la fierté, de la peur, ne se révèle pas par l'analyse. Elle se révèle - cela semble un peu paradoxal - lorsque j'entre dans la peur avec confiance.

C'est possible pour les personnes qui y sont habituées. Nous pouvons ressentir la peur et, au lieu de la rejeter, nous ouvrir à sa nature intrinsèque. Elle se révèle alors sans substance. La peur perd sa matérialité, car la peur se nourrit de la dissociation. La peur se nourrit du fait qu'un moi a peur de quelque chose. Cela va jusqu'au plus profond de notre être. La pratique du Mahāmudrā consiste à entrer dans ce qui cause justement dukkha, en faisant confiance à la puissance de la conscience intemporelle ; cette conscience originelle qui est simplement comme ça, vaste comme l'espace, dynamique ; confiance totale que personne n'a besoin de faire quoi que ce soit. Et c'est là que naît cette expérience, que ce qui était encore un gros blocage s'est déjà dissous. Cette expérience naît là.

Avant cela, nous ne parlons pas encore de véritable pratique de Mahāmudrā. Tout le reste ne sont que des étapes dans le calme mental, la méditation de la vision intuitive qui mènent à ce domaine où nous pouvons alors parfois pratiquer cette absorption directe dans le blocage. S'il vous plaît, n'en faites pas votre programme ! Ne pensez pas que vous devez le faire maintenant. C'est juste la direction à prendre.

Nous sommes toujours sur le chemin des quatre vérités avec les quatre formes de pratique, mais notre intuition de l'être libre est déjà devenue si claire que l'intuition s'est transformée en confiance. C'est plus qu'un simple pressentiment. Le pressentiment devient confiance. Chez les personnes réalisées, la confiance est devenue une certitude. Elles sont sûres que c'est le cas. C'est totalement relaxant, il n'y a plus d'incertitude. Dans le pressentiment, il y a encore de l'incertitude, dans la confiance, il y a encore un peu d'incertitude, mais dans la certitude, il n'y a plus d'incertitude. On peut être sûr que c'est comme ça.

Ainsi, le chemin devient très simple. Nous ne parlons alors plus d'étapes du chemin, mais toujours d'un chemin dans le présent. Cet éveil s'effectue toujours dans le présent. Ensuite, quelque chose se referme et le souvenir de l'être naturel réapparaît.

Et donc nous décrivons la vérité de la souffrance du point de vue de Mahāmudrā comme les tensions les plus subtiles. Ce n'est pas différent de ce qui se passe dans toutes les autres traditions. Nous décrivons les causes comme la dualité inutile et artificielle, cette saisie duelle et réifiante. Nous décrivons l'expérience de la liberté comme étant naturellement fluide. Et nous décrivons le chemin qui y mène comme la confiance, la confiance en notre propre être fondamental.

C'est en fait ce qui se cache derrière les méthodes. Pour qu'une méthode soit efficace, nous devons lui faire confiance. Nous devons au moins avoir une certaine confiance de départ pour l'essayer une fois. Mais une méthode sans confiance ne fonctionne pas. Le Bouddha a déjà dit dans le canon pali que *śraddhā* - mot sanscrit signifiant confiance - est la qualité centrale de la voie.

Et si, dans la foi chrétienne, cela s'appelle la "foi", alors, dans le meilleur des cas, il s'agit simplement de cette confiance. Ce n'est pas forcément une foi dualiste, mais cela peut être cette confiance, cette certitude dans notre nature fondamentale. Nous ne devons pas créer de contradiction, il peut s'agir de la même qualité. Il faut toujours cette confiance fondamentale, soit pour appliquer une méthode, soit pour aller directement à la conscience. Et d'où vient cette confiance ? Tout le monde s'accorde à dire qu'elle vient de la nature même de notre être. C'est déjà en nous. Nous avons déjà cette intuition, nous devons seulement faire confiance à cette intuition.

Ce qui rend le chemin si difficile pour nous, c'est lorsque nous n'avons pas confiance en notre intuition d'être fondamentalement sain. Lorsque nous pensons que quelque chose ne va pas chez nous. C'est ce qui rend le chemin vraiment difficile, parce que nous donnons aux voiles, aux difficultés, à nos schémas, aux structures de notre personnalité, un très grand pouvoir. Nous les réifions tellement qu'il est alors naturellement plus difficile de les dissoudre.

## **Méditation**

Nous méditons avec la confiance qu'il n'y a en fait rien à faire. -

Parfois, nous remarquons une petite tension qui s'insinue dans notre attention. Peut-être que nous sentons les causes de cette tension et que nous portons notre attention sur ce schéma qui nous tend. Ces schémas de tension fondamentaux sont appelés espoir et peur dans le Mahāmudrā - attentes et craintes. Et c'est là que nous pouvons expirer profondément. C'est là que nous nous ouvrons en inspirant. -

Et à la fin de l'inspiration ou de l'expiration, il y a déjà cet être ouvert dans lequel il continue à respirer tout seul. -

Les points d'inversion de la respiration, le point d'inversion supérieur après l'inspiration et le point d'inversion inférieur après l'expiration, sont des états intermédiaires où l'on peut sentir que tout est en suspens. C'est précisément dans ce sentiment d'incertitude, de flottement, de non structuré, que nous nous ouvrons. -

Cet être flottant, d'une fraîcheur incertaine, ne disparaît pas non plus lorsque nous inspirons et expirons. Nous sommes toujours dans cette expérience de seuil : ce qui vient d'être vécu se dissout dans le suivant ... le passé n'est pas saisissable. On pourrait presque dire qu'il se dilue, qu'il se dissout ... et ce qui n'est pas encore apparu n'est pas non plus saisissable, l'avenir. La prochaine expérience n'est

pas encore là, elle ne se forme que maintenant, dans l'expérience. ? Et même ce vécu actuel n'est pas saisissable, car il est entièrement dynamique. Nous pouvons en faire clairement l'expérience et ne pouvons jamais la retenir pour un instant.

\* \* \*

### Questions des participant/e/s

**Participant/e :** *Est-ce que c'est comme vivre la plénitude sur la base du vide ? C'est-à-dire entrer pleinement dans l'être, y compris dans l'expérience physique, en étant pleinement conscient de sa vacuité ? Et si c'est vide, y a-t-il des étapes à franchir ?*

C'est plus qu'un jeu de mots, ce que tu fais avec le vide et le plein. En fait, il y a une relation intime entre le vide et le plein. Ce que nous appelons la nature vide de nos phénomènes n'est pas que les phénomènes ne soient pas là, mais que les phénomènes soient vides de quelque chose de tangible. Ainsi, ce que tes yeux voient en ce moment, ce que tes oreilles entendent en ce moment, ce que tu penses en ce moment, tout cela est une expérience claire - et pourtant, il n'y a rien de tangible. Et c'est précisément parce qu'il n'y a rien de tangible, rien de matériel dans ce vécu qu'il peut y avoir cette plénitude. Car rien ne bloque l'expérience suivante. Le son que je viens d'entendre, par exemple ma voix, les pensées qui y sont liées, se dissolvent déjà dans le son suivant, dans la pensée suivante. Rien ne bloque la plénitude de l'expérience. Et tu peux donc dire que la nature vide de tous les phénomènes est précisément la condition pour que nous puissions faire l'expérience d'une telle plénitude, d'une vie si riche. La plénitude des expériences sensorielles est possible parce qu'aucune d'entre elles ne bloque la suivante. Donc le fait d'être vide de quelque chose qui bloque, c'est ce que l'on entend par nature vide. Et c'est précisément la raison de la plénitude.

**Participant/e :** *Par virāga (désenvoûtement), cette joie de l'expérience immédiate, faut-il peut-être entendre la joie de la connaissance valide - la conscience - sous la forme de la perception immédiate, non conceptuelle, sensorielle ?*

Exactement ! Ce dont tu parles est en fait exactement le dilemme qui fait que nous ne sommes pas heureux. Ce que l'on entend par désenvoûtement, c'est l'abandon de tout attachement à nos expériences : fin de la fascination pour l'agréable, fin de la saisie du désagréable. Nous nous en tenons maintenant à l'agréable, car nous sommes particulièrement attachés à ces expériences sensorielles. Au moment où nous nous attachons à une expérience sensorielle agréable, nous la réduisons déjà, nous la restreignons. Nous ne sommes plus en mesure de la vivre pleinement, car nous nous distançons d'elle ; nous la saisissons, nous essayons de la retenir. Mais elle ne peut déployer toute sa beauté que si elle est libérée. Et c'est la deuxième partie de cette question, que ce libre déploiement de toutes les expériences est en fait une expression de l'expérience de l'éveil. C'est ce que tu as décrit avec précision. Tu as utilisé pour cela les expressions pali classiques. L'expérience de l'éveil est l'expérience libre de toute fascination. C'est ce désenvoûtement, ce renoncement - c'est-à-dire renoncer à la saisie, se libérer de l'emprise qui saisit et qui enserre - qui permet à l'expérience de vie - le vécu - de se manifester dans toute sa fraîcheur et sa plénitude.

**Participant/e :** *Hier, nous avons parlé des sentiments. Il était question de tristesse et de choses comme ça. Je me suis dit, oui, d'accord, ce sont des sentiments que j'appelle froids, je peux m'imaginer m'asseoir sur le coussin. Mais ce contre quoi je me bats vraiment, c'est la colère. Et ça dure quelques millisecondes, puis je suis tellement loin ! Je suis tellement désolée après - et surtout quand je suis aussi tendue que je le suis en ce moment à cause des circonstances ! Mais je ne pense pas au coussin ! Plus rien du tout, je pars ! Je veux dire, je ne suis pas insultante ou quoi que ce soit. Mais tout ce qui ne s'est pas passé, je le laisse sortir et je le regrette tellement après ! Cela étant, je peux peut-être m'asseoir sur le coussin, mais à ce moment-là, je ne trouve pas d'endroit où m'arrêter. Cela s'enfuit loin de moi.*

Je pense que nous pouvons tous te suivre sur ce point, nous l'avons tous déjà vécu ! Si tu demandes que tu puisses t'asseoir sur l'oreiller à ce moment-là, ce n'est pas si facile. Voici ce que tu pourrais faire : Si tu ressens de la colère, où tu remarques "si je me laisse emporter maintenant, il se peut que je le regrette ensuite", que tu te dises à l'avance - maintenant - dans ces situations typiques que tu connais, lorsque tu as ce sentiment dans le corps : "Arrête-toi, ferme-la, respire, sors de la pièce, ne fais plus de dégâts !". Comme ça, tu te prépares déjà à faire le premier pas, à savoir t'arrêter. C'est ce que je fais, et cela s'avère efficace pour de nombreuses personnes. Nous avons en effet nos situations de déclenchement classiques qui nous mettent en colère. Et tu peux les anticiper sur l'oreiller, car tu les connais déjà. Tu sais, si je rencontre telle ou telle personne et qu'elle dit ou fait encore ceci ou cela... je connais mes boutons. Quand cela arrive, tu t'y prépares intérieurement en

imagination le matin et tu réfléchis à la manière dont tu veux réagir. Tu dis : "Bon, je ne dirai rien alors". Et tu t'imagines comment tu ne dis rien et comment tu respire. Ou bien je prétends alors que je dois aller aux toilettes et je sors. Ou, ou, ou !

Ou tu peux dire : "Je suis désolé, c'est un peu trop pour moi en ce moment, on en parlera plus tard". Tu te prépares déjà à gérer la situation d'une bonne manière. Si tu fais cela plusieurs fois et que tu te prépares à chaque fois à cette situation, tu finiras par réussir à te comporter de la même manière. Pas exactement comme ça, la situation n'est jamais exactement comme nous l'imaginons. Mais nous sommes préparés à ce genre de situation. J'aurais été heureux que quelqu'un m'explique les choses de cette manière. J'ai mis longtemps à freiner mon irascibilité de l'époque, puis à préférer respirer plutôt que de rendre la pareille. Mais quand tu réussis, tu réalises que "j'ai réussi une fois" et tu te prépares à nouveau.

Et puis une situation similaire se présente, et c'est réussi une deuxième fois. Puis, avec le temps, tu y arrives plus souvent, peut-être trois fois sur dix. Et avec le temps, cela bascule même, de sorte que tu réalises que tu y arrives même neuf fois sur dix. Tu te critiqueras toujours pour la seule fois où tu as raté, mais tu es déjà en train de changer complètement. S'il te plaît, ne te critique pas, car ce que tu décris maintenant, c'est exactement ce départ bénéfique ! Tu réalises que tu ne veux pas faire de mal aux gens, tu ne veux pas non plus avoir de regrets par la suite. Et t'asseoir sur le coussin dans l'émotion active, tu ne pourras le faire que lors d'une retraite. Dans la vie quotidienne, le coussin n'est même pas à côté, il est quelque part à la maison.

Je me suis arrangé avec mon ex-femme de l'époque pour que nous ayons un tel accord, ce panneau "stop". Ensuite, nous sommes tous les deux sortis de notre colère et nous sommes assis sur le coussin, en colère. C'est possible ! C'est à ce moment-là que nous avons pratiqué la posture des sept points. Essaie de retenir une émotion pendant que tu es assis dans cette posture. Vraiment difficile ! Elle s'est très vite dissipée. Ensuite, il était possible de frapper à la porte de l'autre et de lui demander : "Alors, tu veux parler ?". C'est ce que je fais aujourd'hui quand quelque chose m'énerve. Je pratique cela du mieux que je peux, mais je le récupère le soir. Je remarque, quand je médite le soir, que les pensées viennent à ce qui était un peu bizarre pendant la journée ; là où je ne suis pas très content ou là où quelque chose me pèse. Et je fais alors ce que je viens de vous expliquer sur le flip chart : "Ah... il y a du stress ! Qu'est-ce qui me stresse ainsi, d'où cela vient-il, quels sont les schémas qui sont touchés ?" Ces schémas, je les ramène ensuite très chaleureusement à la conscience. Il n'est pas nécessaire que ce soit toujours un enfant intérieur que l'on accepte, mais j'accepte simplement ces sentiments ; là où je suis vulnérable, et j'ai le droit d'être si vulnérable. Je m'occupe ensuite de les gérer de manière positive. En acceptant, cela se résout généralement et je trouve alors de meilleures façons de gérer les situations similaires suivantes. Tu peux faire comme ça.

***Participant/e :** J'ai constaté que, sur le plan cognitif en tout cas, je lutte encore beaucoup avec la deuxième Noble Vérité. Je pense que ma question concerne la relation entre cette deuxième Noble Vérité et la dualité ou la perspective de la résolution de la dualité. Concrètement, n'est-ce pas de l'attachement si je veux une pratique de méditation ou si je veux moins de tension, ou si je veux une libération de l'esprit ou quelque chose comme ça ? Ou inversement, n'est-ce pas de l'attachement si, comme aujourd'hui, je préférerais ne pas avoir mal à la tête ou ne pas vouloir une maladie ? Je constate qu'en faisant cela, je me soupçonne souvent : "Aha, voilà, tu es à nouveau tombé dans l'attachement et l'aversion. Il faut que tu en sortes d'une manière ou d'une autre !" Et dans quelle mesure cela conduit-il à ne pas prendre des décisions pourtant nécessaires ? Je pense que cela concerne aussi le lien avec la motivation, donc la différence entre attachement et motivation par exemple. Je me suis même douté que c'était peut-être aussi une forme d'attachement que de te poser cette question, parce que je pense que j'ai besoin d'une réponse. Mais ce n'est pas ce que je veux dire. Je suis conscient que tant que nous nous déplaçons au niveau linguistique, nous sommes obligés de faire des compromis, ou que le langage est par nature entaché de cette dualité ; que nous attribuons une signification aux mots, entre lesquels nous devons ensuite choisir.*

Commence par le plus grand attachement !

Je le redis avec ces mots frappants de Guendune Rinpoché à l'époque. Il parlait, pour cette phase de transition dans laquelle nous nous trouvons tous, d'un "moi Dharma" avec lequel nous travaillons. Ce Dharma-égo s'accroche à la méditation et dit : "Ma pratique doit être" ! C'est un attachement. Il s'accroche à défendre certains espaces de liberté et à dire : "Je veux aller en retraite !" On peut tout à fait dire que c'est de l'attachement. C'en est un ! Mais c'est l'attachement nécessaire pour donner une autre direction à la vapeur. Ce n'est pas un attachement qui génère immédiatement une souffrance aussi épaisse que le reste dont nous nous libérons. Nous avons donc besoin de cette orientation - on appelle cela une aspiration - et celle-ci est d'abord naturellement

imprégnée de tous nos schémas, que nous utilisons aussi par ailleurs dans la vie pour obtenir des choses. Tu t'observes et tu réalises : "Je suis en fait maintenant aussi orienté vers un but dans le Dharma que je le suis dans ma profession". Tu te tapes sur les doigts et tu dis : "ça ne devrait pas être comme ça". Mais en faisant cela, tu as une exigence beaucoup trop élevée. Au lieu de cela, tu vas voir que dans ton alignement avec le Dharma, comme dans le reste de ta vie, tu réduis encore cet excès de volonté. Tu l'enlèves davantage. L'égo du Dharma s'adoucit. C'est une phase de transition. Mais si nous ne faisons pas cet effort au début - même avec une motivation qui s'accroche, qui adhère - nous ne sortirons pas du pétrin, parce qu'il y a de toute façon des attachements très forts qui sont actifs. Nous avons donc besoin d'une force de motivation plus forte que tout ce que nous avons d'autre dans la vie.

Et cette force de la motivation - tu fais allusion à la motivation dans ta question - est peu à peu remplacée par la sagesse. C'est quelque chose de très beau, par une vision sage de ce qui est bénéfique. Lorsque je vois que quelque chose est bénéfique, tout mon être s'oriente automatiquement vers ce qui est bénéfique, sans que je doive, comme d'habitude, faire preuve d'une grande volonté. Au début, pour surmonter les obstacles, il faut vraiment de la volonté. Cela signifie que tu dois t'en tenir à tes séances de pratique, garder tes espaces de liberté et ne pas t'encombrer d'autres engagements, t'occuper des autres, etc. Cela demande vraiment de l'énergie. Dans ces espaces de liberté, tu apprends à te détendre. Petit à petit, tu peux tracer tes limites et t'aligner de manière de plus en plus détendue. Tu constates alors que tu n'as plus besoin d'autant de force qu'avant, car la sagesse prend le relais, la sage sollicitude.

*Je constate déjà que si, comme tu l'as suggéré tout à l'heure, je fais preuve d'une présence bienveillante envers les choses dont il s'agit, il se passe en fait quelque chose où cette question n'a pas lieu d'être, parce que cela se développe alors comme à un autre niveau. C'est ainsi que j'essaie de m'en sortir. J'essaie d'y apporter une conscience sans jugement, autant que possible.*

Oui, c'est magnifique ! Si tu réussis à avoir cette conscience sans jugement et que tu peux t'en sortir, c'est super. Et si ça ne marche pas, il faut un peu de volonté, un peu de volonté, un peu de force de décision.

*C'est pourquoi la question portait effectivement explicitement sur cette utilisation de ces concepts et sur le fait que je trébuchais toujours au même endroit. Merci beaucoup !*

Beaucoup d'entre nous sous-estiment cela. Lorsque nous recevons ces explications de Mahāmudrā sur l'être naturel, nous sous-estimons combien il faut de volonté et de pouvoir de décision, spécialement dans les premières années de pratique, pour maintenir la séance de méditation claire. Pour s'asseoir à nouveau, même si nous sommes fatigués, ou pour lire un paragraphe dans un livre, pour recevoir chaque jour notre inspiration du Dharma. Que c'est effectivement une décision de ne pas écouter les informations dans la voiture, mais d'écouter un audio, ce qui m'inspire pour la pratique au quotidien. Ce sont des décisions qui sont prises, qui nécessitent une certaine force de décision et un certain renoncement. Tout cela est nécessaire parce qu'il y a encore en nous tant de schémas qui nous sont très faciles. Où nous nous disons que me comporter comme d'habitude, c'est super facile. Mais le Dharma est si difficile ! Jusqu'à ce que cela change dans la vie et que tout ce qui est bénéfique, tout ce qui est Dharma, devienne si facile ! Il devient alors difficile de suivre à nouveau les anciens schémas. Il devient vraiment douloureux de suivre à nouveau les anciens schémas. Voilà ce que je voulais vous dire : protégez-vous et choisissez ce qui est bon pour vous ! Vous constaterez alors que vous avez de moins en moins besoin de cette - comment dire - force de volonté excessive, et que celle-ci est remplacée par d'autres facteurs. Par exemple, là où il y a une véritable compassion, un véritable souci de soi, il n'y a plus besoin de force de décision, ce souci de soi suffirait en fait. Mais là où les choses sont encore mélangées, là où les motivations ne sont pas encore très claires, il faut toujours un élément de volonté qui trie et qui clarifie.

*Participant/e : J'ai une question sur la pratique que tu viens de décrire. Les antennes sont généralement - ou assez souvent - déjà là, je crois. Et parfois, il y a le temps d'y aller, de voir où se trouve la tension et de se détendre. Parfois, on est dans une situation où le temps n'est pas là. On remarque peut-être lors d'une réunion au travail qu'il y a un peu de tension. Mais l'exposé se poursuit et on doit peut-être continuer à le suivre ou on voudrait continuer à le suivre. On n'a alors pas le temps de se détendre ou d'entrer. Je trouve que c'est une autre qualité de s'en souvenir le soir que de pouvoir y entrer immédiatement. Comment gèrerais-tu une telle situation ?*

Oui, accepter ! Si la situation ne le permet pas, il ne reste plus qu'à s'en servir le soir. Il n'y a rien à discuter, nous le faisons simplement ! Ce que nous ne pouvons pas faire maintenant, nous le ferons plus tard. Et si tu es plus éveillé, alors c'est aussi possible dans cette situation. Mais parfois, ce n'est pas possible. Nous devons parfois mettre les choses - même les plus difficiles - de côté. Certains d'entre vous ont des professions

thérapeutiques où le client est au premier plan. Nous mettons alors nos propres affaires de côté, mais nous remarquons que cela travaille encore en nous, et nous nous y consacrons en temps voulu. Rien ne se perd... c'est juste que ce n'est plus aussi chaud.

**Participant/e :** *J'ai aussi une question sur la résolution ou la gestion des flux émotionnels et sur les anciennes relations. C'est très difficile pour moi là où les ponts ont été coupés depuis longtemps, très longtemps. Et quand je m'assieds et que je m'efforce de retrouver le flux... j'ai l'impression de ne pas avancer. Je peux me faire croire que j'entre dans ce sentiment, mais en réalité, si j'y regarde de plus près, c'est comme une rupture. Est-ce que j'ai besoin de patience ? Peux-tu m'encourager ?*

Tu parles de la difficulté des relations où il y a eu une rupture ?

*Oui, dans le passé.*

Dans le passé, par exemple des membres de la famille ?

*Séparations difficiles.*

Où tu réalises que tu n'arrives pas à avancer. C'est un peu bloqué. Mais le besoin se fait sentir d'y apporter un peu de guérison ?

*Absolument, oui !*

D'accord ! Je te recommande la méthode progressive. Tu as déjà entendu parler de la pratique du Tonglen ?

*Il y a tout un cours de Tonglen de toi sur YouTube, je l'ai déjà écouté.*

Bien, alors nous pouvons construire sur cette base. Tu commences toujours par toi-même. Tu commences par t'accepter avec ce sentiment de blocage et avec la rupture de la relation ou la séparation douloureuse qui a eu lieu. Tu t'acceptes avec ces sentiments. Et ensuite, quand tu le sens, tu peux te connecter à l'autre personne et tu respirez simplement comme si cette personne était assise dans la pièce. Comme tu te souviens d'elle. C'est une image de souvenir. La personne n'est pas là, tu ne l'as peut-être pas vue depuis des années. Mais tu as un souvenir et tu respirez avec.

Il s'agit de toi ! Dans le Tonglen, nous nous tournons trop vite vers l'autre. En fait, il s'agit d'abord de toi, que tu puisses continuer à respirer de manière détendue, tout en imaginant que l'autre personne partage cet espace avec toi, cet espace mental. Ce qui est devenu difficile à l'époque, c'est qu'il y avait des blocages des deux côtés. Si tu peux bien respirer avec toi-même - cela peut être un exercice à part entière -, tu peux aussi élargir ta sensibilité respiratoire et te poser la question : Comment l'autre personne se sent-elle ? Et il ne s'agit que d'avoir une idée de ce que cette autre personne a ressenti à l'époque ou, dans la projection, de ce qu'elle ressent maintenant. Mais nous travaillons toujours avec nos propres représentations. Il suffit de se laisser aller à ressentir ce que l'autre personne a peut-être ressenti. Car tu as aussi des intuitions. Tu n'es pas sûr de toi. On peut aussi appeler ça une projection. Mais nous respirons, et cela s'ouvre un peu, et nous devinons peut-être un peu plus à quel point l'autre personne a eu peur. Combien d'autoprotection était active. Nous n'avons pas besoin de l'intégrer. Cela reste dans notre espace comme un pressentiment et nous continuons à respirer nous-mêmes. Et ainsi, petit à petit, nous adoucissons cette dure séparation. Il ne s'agit pas de faire quelque chose pour l'autre. Il se peut qu'à un moment donné, dans ta vision croissante, tu aies aussi un mouvement du cœur, comme offrir un peu de chaleur à l'autre, ou te souvenir des beaux débuts de la relation, ou d'autres moments de ce genre. Et que tu envoies une lumière chaude à l'autre à partir de cette gratitude. Mais tu ne te dis pas que cela doit arriver. Cela se fait alors spontanément.

C'est le processus que je te recommande. C'est une sorte d'adoucissement de ces sentiments de séparation difficile, basés sur quelque chose de passé.

Pour cela, il faut d'abord être capable de se sentir bien dans cette situation, de pouvoir respirer, de s'accepter. Et ensuite de pouvoir continuer à respirer en présence de l'autre personne. Et ensuite, troisième étape : ce que l'autre personne pourrait bien ressentir. Jusque-là ! Pas plus loin !

*Merci à toi ! En fait, c'est déjà présent, ce que tu m'as rappelé. C'était comme si c'était parti. Merci !*

**Participant/e :** *A ta question "D'où vient la confiance ?", Zoom s'est éteint. Peux-tu répéter ?*

Vous vous souvenez : plus tôt, j'ai parlé du fait que nous nous basons sur la confiance pour la pratique de Mahāmudrā. Posséder la confiance est une telle libération de la souffrance et donne un tel esprit libre et ouvert ! D'où vient cette confiance ? Je me suis alors référé à Guendune Rinpoché, qui nous a toujours expliqué que la

confiance vient du fait que vous passez déjà par des moments de détente totale, par exemple lorsque vous vous endormez. Bien que cet endormissement soit toujours lié à l'entrée dans l'inconscience, c'est un moment de profond soulagement et de profond relâchement, où nous devons bien sûr - pour pouvoir nous endormir - abandonner le contrôle. Si nous n'abandonnons pas le contrôle, nous ne pouvons pas nous endormir. Nous devons abandonner l'égoïsme pour pouvoir nous endormir. Ce moment de transition est peut-être pour nous la source la plus forte de notre intuition qu'il existe des états d'esprit libres et détachés. Ce que je n'ai pas dit et que j'ajoute maintenant grâce à cette demande, c'est que la pratique de Mahāmudrā consiste à s'ouvrir en pleine conscience - c'est-à-dire exactement le contraire de l'endormissement - à la pleine nature lumineuse de l'esprit comme on s'endort. C'est-à-dire s'ouvrir à l'expérience du moment présent de manière aussi détachée que si nous nous endormions. Mais nous ne le faisons pas. C'est de plus en plus présent. Et c'est exactement le même abandon du contrôle par la confiance qui se produit dans la méditation. Vous pouvez imaginer que cela demande de l'entraînement. Je lâche toujours un peu, un peu, et après quelques semaines et quelques mois, j'arrive à un lâcher-prise plus profond. Et après m'être familiarisé avec cela... à un moment donné, il m'arrive de m'oublier un peu plus et d'oublier de me contrôler. C'est ce qu'on appelle le chemin ! Le chemin est en fait cette confiance croissante qui nous permet de lâcher davantage prise. Ce lâcher-prise est favorisé par la vision intuitive, par le fait de voir comment les choses sont. Et dans cette vision, nous remarquons qu'il n'y a pas de danger.

*Participant/e : Quand on vit des états - il y a des textes qui décrivent le repos dans... oui, dans quoi ? Lorsque l'on vit des états où l'on ressent un flow, ou ce que l'on recherche peut-être aussi dans la méditation ou ce que l'on vit alors, où se situe exactement la limite par rapport à ce que l'on fait justement dans le sommeil, à savoir rêver et vouloir prolonger cet état, ou simplement vivre un état long. Où est exactement la limite ? Est-ce qu'une forme de contrôle ou de conscience doit encore être présente pour que cela soit vrai ? Doit-on avoir mauvaise conscience si l'on veut prolonger ces états ?*

Je crois que tu as déjà répondu à cette question. La recherche de ces états de flow les restreint à nouveau. Tous les états de flow dont on parle maintenant ne sont pas non plus des états d'esprit non-duels. Il s'agit simplement d'états de détachement accru.

*Et comment les différencier ?*

Si tu le veux, tu peux les différencier. Cette question de la séparation, je n'arrive pas à la suivre. D'après toi, faudrait-il séparer et distinguer ?

*En fait, savoir si cet état est exactement cela, ou si c'est quelque chose qui n'est pas exactement cela.*

Si la question se pose encore, ce n'est certainement pas le cas !

*Oui, mais la question se pose a posteriori.*

Oui, alors c'est un problème ! Après une expérience authentique d'éveil, la question ne se pose pas, car il n'y a pas cet attachement. Une certitude est née. C'est très éclairant de voir quel est l'état d'esprit après une telle expérience.

De même, le fait d'affirmer "C'est ça ! Après une expérience authentique d'être détaché, il n'y a ni affirmation, "C'est ça !", ni doute, "Ce n'est pas ça !" C'est vraiment important pour nous, les enseignants du Dharma. Nous n'avons pas besoin d'aller distinguer vos expériences : "L'expérience était-elle authentique ?" Nous pouvons le voir dans les séquelles. Dans les séquelles, on voit ce qui s'est passé avant et qui n'est pas descriptible. Tant que c'est descriptible, c'est de toute façon encore dans le domaine observé, donc dans le domaine duel.

## **LA SADHANA DE BOUDDHA SAKYAMUNI PAR MIPHAM RINPOCHE**

Le titre de cette pratique, compilée par le premier Mipham Rinpoché, est : Le trésor des bénédictions.

**NAMO GURU ŚĀKYAMUNAYE !**

C'est l'hommage, la révérence de l'auteur envers le gourou de chacun d'entre nous : Bouddha Śākyamūni. Nous ne récitons pas cette phrase dans la pratique. Mipham Rinpoché cite en premier lieu le Samādhirāja-Sūtra, le discours didactique sur le roi des méditations :

**Ceux qui se souviennent du Bouddha semblable à la lune en marchant, en s'asseyant, en se tenant debout ou en dormant, seront toujours en présence du Bouddha et atteindront le nirvāṇa**

**complet.**

C'est exactement ce que nous allons faire : Chaque fois que nous nous souvenons - et c'est ce que Heiko et moi essayons de faire dans nos instructions - lorsque nous nous mettons en présence de personnes éveillées, comme le Bouddha maintenant, tant de tendances non bénéfiques en nous disparaissent tout simplement parce que nous ne pouvons pas nous accrocher à nos schémas émotionnels normaux en présence de quelqu'un de si noble. Il est incroyablement rapide d'atterrir dans une autre conscience. Et nous en profitons ! Nous nous souvenons du Bouddha ressemblant à une lune qui, éclaire l'obscurité. Pour cette raison, et parce que tout le monde connaît la lune, le Bouddha est ici comparé à la lune. Et dans le même Sūtra, il est aussi dit

**Son corps pur est d'une couleur dorée, glorieux est le protecteur du monde.**

**Quiconque le visualise de cette manière pratique la méditation des bodhisattvas.**

Dans cet important Sūtra que le Bouddha donna à l'époque chez le célèbre médecin Kumarajiva, qui renaquit plus tard sous le nom de Gampopa, on trouve cette référence qui inspira Mipham Rinpoché pour ce guru yoga.

Nous passons brièvement en revue la visualisation :

**VISUALISATION****AH !**

AH est la syllabe germe de Prajñāpāramitā, la sagesse libératrice. C'est le son le plus ouvert que notre voix puisse faire, et il représente l'ampleur de l'esprit non-adhérent. AH représente ici l'être éveillé, le Dharmakāya, la Prajñāpāramitā. Cette syllabe AH est le sūtra le plus court qui soit. C'est un sūtra monosyllabique, un enseignement en une syllabe. Alors, utilisez-la. C'est le début maintenant. Car tout le reste du texte se nourrit de ce cycle de discours doctrinaux, qui a ensuite donné naissance au Mahāmudrā.

***Par magie*** - sans que nous puissions expliquer exactement comment - ***l'unité de la nature non née et vide et de l'apparition incessante en interdépendance manifeste des nuages océaniques d'offrandes dans le ciel devant moi.***

C'était la question posée plus tôt dans le zoom. L'unité de la nature vide et de l'apparence dépendante permet à la plénitude de l'être de se manifester. Et c'est ce que nous utilisons ici pour faire naître une abondance d'offrandes. Celui qui a du mal à visualiser les offrandes peut simplement imaginer l'univers, le monde dans lequel il se trouve. Et tout ce que les sens perçoivent est déclaré offrande. Ensuite, si vous voulez en faire un peu plus, vous y mettez un peu plus de lumière, un peu plus de parfum, un peu plus d'arôme, un peu plus de sons et ainsi de suite. L'univers lui-même devient simplement un don, toutes les expériences sensorielles deviennent un don. Dans cette immensité du ciel :

***Au milieu d'eux, sur un trône de bijoux soutenu par des lions, avec le lotus, le soleil et la lune, se trouve l'incomparable enseignant, le lion parmi les Śākyas.***

'Soutenu par les lions' signifie qu'il y a huit lions des neiges qui regardent d'un côté et de l'autre, et ce de chaque côté du trône. Ces huit lions des neiges représentent les huit grands bodhisattvas, les proches disciples du Bouddha. Les lions des neiges soutiennent un trône orné de bijoux, et sur ce trône se trouve une fleur de lotus ouverte, qui représente l'esprit de Bodhicitta entièrement ouvert.

Sur le trône du joyau se trouve d'abord un disque solaire, puis un disque lunaire. Les deux représentent l'unité de la sagesse et de la compassion - le disque solaire symbolise la sagesse et le disque lunaire la compassion. Et sur celui-ci apparaît Bouddha Śākyamūni, Gautama Bouddha. Les Śākyas sont la famille, le clan dans lequel il a été élevé. C'était la république des Śākyas, environ 80 000 familles selon les estimations, et à cette époque, son père était justement le régent élu de cette république Śākya.

***De couleur dorée*** - son corps rayonne d'or -, ***paré des caractéristiques principales et secondaires*** - d'un être noble -, ***il porte les trois robes du Dharma*** - les trois robes d'un moine : la robe de dessus, la robe de dessous et le tissu, la cape - ***et est assis en posture de vajra.*** - Nous l'appelons généralement la position du lotus, les Tibétains l'appellent la posture du vajra, c'est-à-dire les jambes entièrement croisées.

***Sa main droite est gracieusement tendue en mudrā touchant la terre***

Cela a maintenant quelque chose à voir avec le Sūtra des Quatre Nobles Vérités. Lorsqu'il partit à l'époque pour être le premier à enseigner à ses cinq anciens compagnons de route, ils lui demandèrent : "Comment pouvons-nous avoir confiance dans la véracité de ce que tu nous racontes ?" Ce à quoi il répondit : "En fait, personne ne peut en témoigner, sauf la terre elle-même". Et à ce moment-là, il posa le bout de ses doigts sur le

sol et la terre trembla. C'était le seul témoin, la terre était son témoin pour son éveil. Cela suffit aux cinq comme petit signe. Cela s'est produit encore deux fois dans sa vie, que la terre soit là comme témoin pour lui. C'est ce geste gracieux qui touche la terre, où il prend simplement contact avec la terre et touche la terre avec son majeur.

*... et sa gauche tient, dans un geste d'équité, un bol de mendicité rempli de nectar.*

La main gauche est posée sur ses genoux dans un geste de demi-méditation, comme s'il méditait. La main droite est posée sur le sol, et la gauche est encore en méditation, et il y tient un bol d'aumônes. Vous savez que le Bouddha n'a jamais thésaurisé ou mis de côté de la nourriture durant sa vie, mais qu'il s'est rendu chaque jour au village le plus proche. Il allait silencieusement de maison en maison et ceux qui le voulaient pouvaient lui donner quelque chose, tout comme ses disciples. Ce bol à aumônes devient maintenant un autre symbole. Elle contenait la nourriture qu'il a lui-même reçue pour vivre. Dans notre visualisation, ce bol à aumône contient du nectar. C'est le nectar du Dharma, et nous pouvons tous en boire. C'est le nectar du Dharma dont il nous a nourris tout au long de sa vie. C'est un symbole, pas quelque chose de concret. Mais nous l'imaginons comme s'il y avait là un élixir de vie où nos portes de sagesse s'ouvrent. Nous sommes en relation avec cette situation originelle où le Bouddha appelle la terre à témoigner, où il nous apporte le nectar et où il diffuse cette sagesse éclairante de son corps à travers l'immense lumière. La lumière nous atteint et, par conséquent, le nectar nous atteint également. C'est comme si nous pouvions boire la lumière. Vous pouvez l'imaginer ainsi : comme si chaque pore de notre peau pouvait absorber cette présence.

Je parle un peu par expérience, car c'est ce qui s'est passé pour moi avec Guendune Rinpoché. Nous pouvions nous baigner en sa présence. C'est arrivé à presque tout le monde. C'est cette particularité à laquelle cette visualisation veut faire référence : en présence de grands éveillés, nous avons le sentiment que tout se simplifie, qu'il y a de l'espace, de la sérénité, de la joie dans mon flux mental, alors qu'auparavant j'étais étroit, triste et plein de doutes. Et maintenant, tout s'éclaircit et j'arrive comme chez moi. Ce sentiment d'être chez soi, c'est de cela qu'il s'agit. Non pas que vous visualisiez cela correctement, mais que vous trouviez un accès à ce sentiment d'être totalement accepté, d'arriver totalement.

*Telle une montagne dorée, elle rayonne d'éclat et de gloire et remplit tout l'espace de rayons entrelacés de conscience intemporelle.*

Comme nous avons maintenant une telle montagne dorée, une statue géante, on peut facilement se l'imaginer. Cette statue est un cadeau d'un groupe de méditation de Bonn, tous des gens venus du Sri Lanka qui ont pratiqué avec cette statue pendant 30 ans. Lorsque le groupe de méditation a été fermé parce que le fondateur est décédé, sa femme a eu accès à moi par l'intermédiaire de Tenzin Paljor, un moine berlinois. C'est donc le cadeau de cette statue. Et maintenant, imaginez que cette montagne d'or et la conscience intemporelle, cette conscience originelle non-duelle, imprègne tout. Ce ne sont donc plus seulement des arcs-en-ciel ou des rayons droits, mais nous avons l'impression d'être dans un champ de lumière. Et cela tisse tout, cela relie tout à tout le reste. C'est l'idée qu'il n'y a plus de séparation du tout.

*Une assemblée océanique d'êtres nobles l'entoure - tous les êtres éveillés - dont les huit fils proches - les huit bodhisattvas - les seize aînés - ce sont seize arhats - et bien d'autres.*

*Le simple fait de penser à lui accorde l'éclat de bénédiction de la libération complète des deux extrêmes du Saṃsāra et du Nirvāṇa. Il est le Grand Être qui réunit en lui toutes les sources de refuge.*

Les deux extrêmes de Saṃsāra sont généralement expliqués ainsi : l'extrême de Saṃsāra est d'être en route dans le manque de sagesse, dans le manque de connaissance de l'être et d'être à cause de cela émotionnellement empêtré. C'est notre existence humaine normale : croire en l'existence, réifier, me prendre pour vrai et prendre pour réelle la séparation entre moi et les autres. Tout cela est l'extrême du saṃsāra.

Et puis, cependant, il est typique du point de vue de Mahāyāna de parler aussi de Nirvāṇa comme d'un extrême : de penser que la libération n'est pas dans le Saṃsāra et que nous devons sortir du Saṃsāra dans l'état de libération, et que cet état de libération n'a rien à voir avec le Saṃsāra. Du point de vue de Mahāyāna, nous parlons du fait que dans ce Nirvāṇa, il y a la sagesse, la connaissance de l'être, mais qu'il y a un manque de compassion. S'il n'y a que de la compassion sans sagesse, nous nous empêtrons à nouveau dans le Saṃsāra. S'il n'y a que la sagesse sans compassion, nous restons dans un Nirvāṇa unilatéral.

L'approche dans le Mahāyāna - tradition Mahāmudrā et Dzogchen - est de ne rester dans aucun de ces deux extrêmes et d'être en route avec la liberté vécue du Nirvāṇa dans le monde où les êtres vivants ont besoin d'être guidés afin de trouver le chemin pour sortir du Saṃsāra.

La colère et la rage d'une des questions précédentes sont saṃsāriques ; nous sommes empêtrés. L'unité de Saṃsāra et de Nirvāṇa se réfère alors au fait que nous découvrons la conscience intemporelle dans ce mouvement mental de colère. Ainsi, ce qui était à l'origine un mouvement mental de saisie se révèle être en réalité une conscience intemporelle. C'est ce qui se passe avec le fait de ne pas rester dans les extrêmes.

Cela signifie pour nous que nous ne visualisons pas le Bouddha au-delà, dans un quelconque monde illuminé avec lequel nous n'avons rien à voir, mais justement ici, avec nous. Tout comme le vrai Bouddha a vécu parmi les hommes pendant 45 ans et s'est certainement enfoncé une épine dans le pied en se promenant en Inde. Nous visualisons le Bouddha avec nous dans le monde et en même temps pas tout à fait dans ce monde - donc libre ! De ce monde, mais pas dans ce monde ! Il s'agit de manifester la liberté dans cette existence conditionnée. C'est ce qui est signifié en arrière-plan.

N'allez donc pas dans des mondes lointains avec l'idée de Bouddha, mais faites-la toujours venir à vous, si possible ! Maintenant, je m'imagine que je médite chez moi et que le Bouddha vient vraiment me rendre visite. Il est assis dans mon jardin, je m'assois à côté de lui, je l'invite peut-être aussi à entrer dans la maison... Voilà ce que vous pouvez faire concrètement ! Ce faisant, vous laissez toujours les espaces devenir très larges, très ouverts.

Il nous accompagne donc à Titisee, dans ce Titisee fou où les touristes se promènent. Il n'a pas besoin d'être de taille surhumaine, il brille simplement, il a un tel rayonnement ! Ce rayonnement fait que nous nous sentons bien en sa présence, que nous pouvons nous recueillir. Faites entrer le Bouddha dans votre vie ! Mais n'oubliez pas que cela signifie une liberté totale. On pourrait se tromper en voyant ainsi une personne tout à fait normale et naturelle. Avec Guendune Rinpoché, nous avons parfois pensé : "Si nous allons avec lui au supermarché, les gens se disent : mais c'est un vieil homme charmant, gentil et détendu ! C'est tout ce que l'on remarque au début. Et c'est bien ce qui se passe. C'est d'abord un homme gentil et détendu. Et puis nous devinons, nous sentons, quelle incroyable étendue il y a, quelle énergie il y a, une incroyable bienveillance, une bienveillance universelle ! Voilà ce que je voulais vous dire à propos de cette visualisation.

Je me contente de lire l'explication sur le développement de l'engagement et de la confiance, car elle est très claire en elle-même :

### **DÉVELOPPER LE DÉVOUEMENT ET LA CONFIANCE**

**Visualise la forme du Bouddha de cette manière et imagine qu'il est réellement devant toi. Dès que tu penses cela, il sera certainement là, car le corps de la conscience intemporelle des bouddhas n'est pas limité par le temps et l'espace.**

**Un Sūtra dit : "Quand quelqu'un pense au Bouddha, il est là, juste devant lui, accordant sans cesse ses bénédictions et la liberté de nuire. Les racines de bienfaits qui naissent du fait que nous imaginons le Bouddha sont inépuisables et ne cesseront jamais".**

La force positive qui naît lorsque nous nous connectons ainsi à l'éveil continuera donc à nous accompagner en permanence.

**Dans l'Avataṃsaka Sūtra, il est dit : "En voyant ou en écoutant le Bouddha, ou en lui faisant des offrandes, une quantité incalculable de mérites est développée. Tant que nous n'aurons pas éliminé toutes les émotions préjudiciables et toute souffrance en Saṃsāra, ces mérites conditionnels ne s'éteindront pas".**

Le mérite conditionnel est une force positive qui est encore imprégnée d'égoïsme, c'est-à-dire exactement comme maintenant. Si nous disons par exemple : "C'est exactement ça ! Je veux vraiment obtenir l'éveil pour tous les êtres vivants ! Je veux marcher dans les pas du Bouddha. Je veux prendre refuge, je m'engage". Ce sont tous des mouvements qui naissent de la conscience normale, dualiste, mais qui déploient néanmoins une force énorme. Je n'aurais jamais imaginé les effets que tout cela a eu à l'époque - prendre refuge, prononcer les vœux de bodhisattva - sur la vie. Nous ne pouvons pas le mesurer. Ce sont vraiment des 'mind changer', il se passe vraiment beaucoup de choses.

**Et : "Quelles que soient les prières de souhaits que nous adressons au Bouddha, elles se réaliseront exactement de la même manière". - Faites le test ! Je suis toujours surpris.**

**Dans l'enseignement sur les qualités de la terre pure de Mañjuśrī, il est dit : "Tout est conditionné par les circonstances et dépend entièrement de nos propres aspirations. Quelle que soit notre demande, nous obtiendrons le résultat correspondant".**

J'ai déjà eu beaucoup de surprises. Je vous invite vraiment à tester cela. Bien sûr, cela dépend de la sincérité et du cœur, mais il se passe alors des choses tout à fait merveilleuses.

Ensuite, dans cette sādhana, nous faisons exactement ce qui est écrit dans l'Avataṃsaka Sūtra, car nous prions, nous faisons des offrandes. Le tout est formé en une prière en sept parties. C'est un standard dans la tradition Mahāyāna :

### **PRIÈRE EN SEPT PARTIES**

***Par grande compassion, tu as pris en charge ce monde tumultueux et dégénéré et tu as fait cinq cents puissantes prières de souhaits. Tu es loué comme le lotus blanc, et celui qui entend ton nom ne retombera plus jamais. Maître extrêmement compatissant, je m'incline devant toi.***

C'est la première partie. C'est la révérence avec les prosternations présentées. Nous imaginons que d'innombrables émanations de nous-mêmes effectuent des millions de prosternations.

***J'offre toutes les vertus du corps, de la parole et de l'esprit de moi-même et des autres, ainsi que tous nos biens, visualisés comme des nuages d'offrande de Samanthabhadra.***

Tout ce qui me vient à l'esprit, tout ce que je pourrais offrir d'une manière ou d'une autre, tout ce qui a trait au corps, à la parole et à l'esprit, à la nature et ainsi de suite, à nos biens ; tout ce qui m'appartient ou ne m'appartient pas, tout peut être offert, par moi-même et par tous les êtres vivants. De même que précédemment avec les prosternations, ce ne sont pas seulement des émanations de moi-même qui se prosternent. Je peux aussi imaginer que tous les êtres vivants sont invités à s'incliner avec moi.

***C'est avec un vif regret que je confesse chacune de mes actions néfastes et de mes transgressions, commises depuis des temps immémoriaux.***

C'est tellement utile, si nous nous le permettons vraiment, que nous en venons à regretter, à nous repentir de toutes les actions par lesquelles nous avons apporté du stress dans ce monde, où nous avons fait du mal aux autres. Nous n'en restons pas aux regrets et aux remords, mais nous prenons la décision de ne plus agir de la sorte. Et nous invoquons le refuge, nous développons la Bodhicitta et libérons les forces de guérison qui font que nous n'agissons effectivement plus de la sorte, car nous récidivons facilement.

***Je me réjouis de toutes les actions bénéfiques des êtres vivants nobles et ordinaires, accumulées dans le passé, le présent et le futur.***

La joie partagée pour toutes les choses merveilleuses que font les autres est une force si puissante et un énorme moteur pour notre pratique. Ce que nous ne pouvons pas faire nous-mêmes, nous pouvons nous réjouir que d'autres le fassent. Ce que nous ne pouvons pas pratiquer nous-mêmes, nous pouvons nous réjouir que d'autres le fassent, et, et, et... Cette semaine, nous pouvons trouver des centaines, des milliers d'occasions de nous réjouir ensemble. Nous nous réjouissons de chaque sourire, de chaque rencontre que nous pouvons observer, de l'attention avec laquelle vous êtes là, du silence qui s'installe. Partout, nous pouvons nous réjouir avec vous. C'est incroyable !

***S'il te plaît, fais tourner sans cesse la roue des enseignements profonds et vastes du Dharma dans toutes les directions !***

Nous demandons au Bouddha que nous visualisons devant nous de continuer à enseigner le Dharma. Cela libère une force puissante et positive. Profond, parce que les enseignements de la sagesse nous conduisent vraiment dans les profondeurs de la connaissance de l'être. Les enseignements du Dharma sont vastes parce qu'ils englobent tous les êtres vivants et sont destinés à tous les êtres vivants, qui sont partout. C'est la compassion. L'étendue est la compassion qui va à tous les êtres vivants, et la profondeur est la sagesse qui va avec la conscience jusqu'aux causes les plus profondes et les plus subtiles de la souffrance - comme l'océan, profond et vaste !

***Ton corps spatial de conscience intemporelle demeure libre de toute transition et de tout changement dans les trois temps. La naissance et la mort ne se manifestent que dans la perception des êtres vivants à guider. Puisse-tu cependant toujours faire apparaître ton corps de rayonnement.***

C'est la demande de rester toujours. Elle est typiquement liée dans le Mahāyāna à la réflexion que le Bouddha n'est en fait jamais mort. Il est de toute façon toujours là. Car le véritable Bouddha n'est pas le Bouddha en chair et en os, mais c'est l'éveil qu'il a contacté, dans lequel il s'est fondu, dans lequel nous nous fondons tous. Nous appelons cela le Dharmakāya, le corps de vérité. C'est ce corps semblable à l'espace de la conscience

intemporelle - sanscrit : *Jñānakāya*, tibétain : *yeshe-ku* -, ce corps de la conscience intemporelle. Il n'y a pas de naissance ni de mort. C'est la dimension de l'esprit toujours présente et éveillée. Ce bouddha ne meurt pas du tout. C'est pourquoi il est inutile de demander qu'il reste pour toujours, et pourtant nous disons : "S'il te plaît, s'il te plaît, dimension éveillée de l'être ! Manifeste-toi encore et encore avec des corps de rayonnement, afin que nous puissions aussi te toucher ! Viens toujours parmi nous" ! Peu importe de qui il s'agit alors, afin que cela devienne perceptible, audible, saisissable, ce que l'on entend réellement par éveil ! Au niveau du Dharmakāya, nous n'avons pas à nous inquiéter. Ce niveau de Bouddha est toujours là. Mais le rayonnement de la compassion est nécessaire, car nous, êtres vivants peu conscients, avons besoin de modèles. Nous avons besoin d'une inspiration tangible. Il ne suffit pas que cette dimension d'être ouverte soit toujours là. Nous avons besoin de ponts. Par l'intermédiaire du Bouddha, nous demandons donc aux éveillés d'être toujours de tels ponts.

***Puisses-tu, roi du Dharma, être à jamais réjoui par les bienfaits que j'accumule pour le bien de tous les êtres vivants qui remplissent l'espace des trois temps, et puissent-ils tous atteindre le niveau du victorieux "Seigneur du Dharma".***

C'est la dédicace : "Ah, puisse le Bouddha et tous les éveillés se réjouir de tout ce qui a été créé ici et puisse tous les êtres vivants devenir eux-mêmes des Bouddhas".

Ensuite, il y a un paragraphe de conclusion :

***C'est avec bonté et une compassion particulière que tu t'occupes de nous, êtres vivants sans guide de cet âge dégénéré. Dans ce monde et à cette époque, toutes les manifestations des Trois Joyaux sont Ton activité illuminée et Tu es donc le refuge unique et incomparablement sublime. Nous Te prions du fond de notre cœur, avec confiance et assurance : n'oublie pas les grandes promesses des temps passés - du temps où le Bouddha voyageait encore en tant que bodhisattva - et garde-nous dans Ta compassion jusqu'à l'illumination.***

Cela conclut cette prière. C'est au niveau du sūtra ; une prière classique en sept parties avec une invocation à la fin. Et ensuite vient la

### **DHĀRAṆĪ-RÉCITATION**

Nous nous concentrons avec confiance sur la forme du Bouddha et nous imaginons qu'il est effectivement devant nous, puis nous récitons cette Dhāraṇī, cette récitation, aussi souvent que possible. La traduction de la Dhāraṇī :

***Enseignant sublime, Bhagavān, Tathāgata, Arhat, Bouddha complet et parfait, glorieux vainqueur, puissant des Śākyas, c'est à toi que je rends hommage. C'est à Toi que je fais des offrandes ! C'est en Toi que je me réfugie !***

Et comme des millions de Tibétains l'ont déjà récité sous cette forme, nous pouvons le réciter en tibétain. Mais nous ne sommes pas obligés, vous pouvez aussi le réciter en allemand.

**Lama teunpa tchomdendé déshin shegpa dratchompa yangdagpar dsogpe sangye päl gyalwa shakya tubpa la tschag tsäl lo chö do kyab su chi'o.**

*Maître suprême, bhagavān, tathāgata, arhat, bouddhas parfait et complet, glorieux conquérant, Bouddha Śākyamūni, à toi je rends hommage ! À toi je fais des offrandes ! En toi je prends refuge !*

Pour invoquer son esprit de sagesse sous une forme plus simple, nous récitons alors aussi souvent que possible le Dhāraṇī suivant, enseigné dans le court Prajñāpāramitā-Sūtra, le Sūtra du cœur. C'est dans ce fameux Sūtra du cœur que se trouve le mantra :

**TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA** (SOHA en tibétain)

Nous pouvons le réciter quelques fois et ensuite, comme pratique principale, le mantra un peu plus court dans lequel le Teyatha est omis :

**OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHA**

Nous entrons ainsi dans la méditation de la non-séparation du Bouddha. Nous avons ici la possibilité de passer d'une visualisation devant nous à une vibration commune, où nous ne maintenons plus les limites. Nous entrons dans les qualités du Bouddha. Et c'est aussi ce qu'écrit Mipham Rinpoché :

***En faisant cela, rappelez-vous les qualités du Bouddha et, avec un esprit plein de confiance, concentrez-vous sur la visualisation claire de sa forme. Par la force de la récitation des noms du Bouddha - ce sont les***

noms, les différents titres du Bouddha que nous récitons dans la Dhāraṇī - *et de sa Dhāraṇī, imaginez ensuite la réponse suivante* :

Nous avons donc médité un moment, fait ces trois récitations - principalement la dernière - et nous nous présentons :

***Du corps du Bouddha émanent des rayons de lumière multicolores de la conscience intemporelle, dont l'éclat puissant chasse tous les obscurcissements de nous-mêmes et des autres et fait émerger toutes les qualités authentiques de la Voie dans le Grand Véhicule, de sorte que nous atteignons le niveau à partir duquel nous ne retombons plus jamais dans le Saṃsāra.***

C'est en fait la même chose que ce que nous visualisons depuis le début. Nous imaginons que nous sommes dans cette zone d'influence, dans cette aura de plus en plus forte du Bouddha. La lumière multicolore se compose avant tout des cinq couleurs qui représentent les cinq familles de bouddhas : blanc, bleu, jaune, rouge et vert. Mais toutes les couleurs de l'arc-en-ciel sont les bienvenues. Cette lumière multicolore permet à l'esprit de devenir de plus en plus libre et vaste. Tous les obscurcissements se dissipent, tous les voiles se dissolvent et les qualités intrinsèques se révèlent grâce à la confiance : l'amour, la compassion, la générosité, etc. Toutes les qualités de l'esprit ! Et avec cela, nous pouvons aussi entrer en méditation, car à un moment donné, nous sentons que "maintenant, c'est bon". Nous laissons tomber la visualisation, tout se dissout, et nous restons simplement en méditation. C'est à cela que sert ce huit couché dans le texte. Nous ne faisons plus rien. Nous avons pratiqué notre guru yoga, plus d'imagination, juste l'être. C'est l'effet résiduel de notre pratique ; il se répercute et rend la méditation très facile.

Mipham Rinpoché écrit :

***Pratiquez ainsi avec ferveur du mieux que vous pouvez. Il est excellent d'offrir des offrandes et autres Maṇḍalas entre les sessions et de réciter des sūtras de ton choix, comme la Louange au Bouddha, le Lotus blanc de la compassion, Lalitavistara - histoires de la vie du Bouddha - les histoires Jātaka - histoires de ses vies antérieures - ou les cent huit noms du Tathāgata - le disparu. Consacre tes sources de bienfaits à l'éveil insurpassable et récite des prières de souhaits.***

Et ici, des souhaits et des dédicaces ont déjà été insérés :

***Que moi et chaque être vivant à tous égards  
comme tous les bouddhas et leurs héritiers.***

***d'une même intention éclairée, d'une même activité, d'une même aspiration, d'une même sagesse, d'un même amour et d'une même capacité,  
par laquelle se manifeste une sagesse insurpassable !***

***Par la bénédiction du Bouddha, qui a réalisé les trois corps,  
par la bénédiction de la vérité toujours constante de la nature de toutes choses  
et par la bénédiction de l'alignement unifié des nobles Saṅgha,  
puissent ces prières de dédicace se réaliser de la même manière !***

## POSTFACE

Mipham Rinpoché nous donne ici des instructions supplémentaires.

***En général, dans tout ce que tu fais - que tu sois en mouvement, que tu marches, que tu dormes ou que tu sois assis - souviens-toi toujours du Bouddha. Même la nuit, quand tu vas dormir, imagine que le rayonnement de la forme du Bouddha illumine toute la pièce dans toutes les directions, la rendant aussi lumineuse qu'en plein jour.***

***Imite en tout temps les actions du Bouddha - marche donc vraiment sur les traces du Bouddha - depuis le premier moment où il a engendré l'esprit d'éveil - donc deviens un bodhisattva comme lui -, et suis l'exemple des bouddhas et des grands bodhisattvas - et bodhisattvīs - du passé, du présent et du futur.***

***Maintiens ton engagement envers la précieuse Bodhicitta, ne la laisse jamais vaciller et exerce-toi autant que possible au comportement des bodhisattvas en général et à la pratique de calme mental (Śāmatha) et du discernement intuitif (Vipaśyanā) en particulier, afin d'utiliser à bon escient les libertés et les avantages de cette existence humaine.***

***Plusieurs Sūtras disent que le simple fait d'entendre le nom de notre maître, le Bouddha, permet à coup sûr de progresser pas à pas sur la voie de la grande illumination, sans jamais retomber.***

Ce que les Sūtras ne disent pas, c'est qu'il faut entendre le nom avec confiance. Si l'écoute du nom déclenche une confiance, alors ce lien se crée. Si on l'entend juste une fois, ou si on place une statue de Bouddha dans le jardin comme une belle décoration, il n'est pas sûr que cela nous amène vraiment à l'éveil. Mais si cela se fait avec confiance, et si l'on commence à planter des petites fleurs devant cette figure de Bouddha dans le jardin, alors on risque déjà de faire des pas sur le chemin de l'éveil. C'est pourquoi je ne suis pas tout à fait contre ces nains de jardin en forme de bouddha.

***De même, il est dit que la Dhāraṇī révélée ci-dessus est la source de tous les bouddhas. Par la force de la découverte de cette Dhāraṇī, le roi des Śākyas a lui-même atteint l'éveil et Avalokitésvara - Tchenrézi - est devenu grâce à elle l'inégalé parmi les bodhisattvas.***

***Le simple fait d'entendre cette Dhāraṇī construit une puissante force positive, nettoie tous les obscurcissements karmiques, et plus aucun obstacle ne se présente. C'est ce qu'enseigne le court Prajñāpāramitā (le Sūtra du cœur).***

Cela se réfère au mantra : TADYATHA OM MUNE MUNE MAHA MUNAYE SVAHĀ. Ce mantra est appelé ici la Dhāraṇī.

***D'autres enseignements disent que la récitation unique de cette Dhāraṇī purifie toutes les actions néfastes que l'on a accumulées au cours de 800 000 âges du monde. On dit qu'elle possède de telles qualités illimitées et qu'elle est l'essence sacrée du cœur du Bouddha Śākyamūni. Les méthodes pour développer la confiance et les pratiques du calme mental et de la méditation de la vision intuitive sont expliquées ailleurs.***

Mipham Rinpoché ne l'a plus mis ici, car il sait que cela est souvent enseigné à différents endroits.

Maintenant, le colophon :

***L'intention d'écrire ce texte est née des encouragements insistants d'Ön Orgyen Tenzin Norbu, un détenteur du trésor du triple entraînement, qui a lié sa demande à l'offrande de substances auspicieuses. Récemment, ce même Ön Rinpoché a envoyé le Tulkou Jigme Pema Dechen avec des cadeaux d'or et d'autres substances de bon augure. Ce dernier - messenger Tulkou Jigme Pema Dechen - a dit : "S'il te plaît, achève bientôt le texte".***

***Sur l'insistance de ces deux grands maîtres, moi, Mipham Jamyang Gyatso, un successeur de Śākyamūni qui a une confiance infaillible dans l'excellent maître, mais qui, en cette fin d'ère - en cet âge dégénéré - n'a de maître du Dharma que le nom, j'ai rédigé ce texte à Puntsok Norbu Ling, au pied du mont Dsa Dordje Pentchoug. Il fut achevé le huitième jour du mois des miracles de l'année du Rat de Fer (en 1900 de notre ère).***

***Puisse ce texte servir continuellement aux enseignements et aux êtres vivants, être utile sans interruption et de manière merveilleuse !***

***Que tous ceux qui le voient, l'entendent, y pensent ou de quelque manière que ce soit en contact avec elle, reçoivent véritablement la bénédiction incomparable de notre maître, le Seigneur des Sages.***

Avant de parler de la dédicace, je voudrais exprimer mon immense gratitude à la Maison Lotsawa. C'est un site web international qui travaille principalement en allemand, en anglais et en français, mais aussi dans d'autres langues. Ils publient ces traductions gratuitement sur Internet. Notre traduction est basée sur ce texte, qui a toutefois été traduit de l'anglais en ce qui concerne la traduction allemande ; première traduction de Kirsten Cieczor et Karin Behrendt, sur la base des versions existantes de Tulkou Thondup Rinpoché et du groupe de traduction Padmakara, qui ont toutefois travaillé en anglais.

Au début, je voulais laisser le texte tel qu'ils l'avaient mis sur Internet. Mais ensuite, j'ai commencé à le pratiquer et à regarder le tibétain. J'ai alors remarqué que quelques erreurs s'étaient glissées et j'ai légèrement corrigé le texte. Avec Frédérique, qui travaille depuis peu pour les éditions Norbu, nous avons mis en forme le texte tel que vous l'avez maintenant sous les yeux. Si vous souhaitez obtenir le texte tibétain avec la transcription phonétique, il vous suffit de suivre ce lien. Vous y trouverez le texte complet en allemand, anglais et français. J'ai mis cette traduction à disposition uniquement en allemand, car je pense que nous pratiquons ensemble dans notre langue maternelle. C'est l'expression de ce bouddhisme contemporain, que nous laissons le tibétain, bien qu'il soit la langue de référence absolue avec le sanscrit et le pali, un peu en retrait. Dans notre pratique ici, soit nous suivons des méditations guidées, comme Heiko ou moi le faisons avec vous, soit nous prenons les textes de pratique en allemand.

## Méditation

Nous commençons par une petite méditation de cinq minutes. -

Dans une telle méditation d'introduction, où je laisse de côté les récitations formelles, je traverse ce processus de manière informelle et je me souviens de ce en quoi j'ai réellement confiance. -

Ce que nous appelons habituellement le refuge : Où est-ce que je ressens le Bouddha, le Dharma, le Saṅgha en ce moment ? -

Pour moi, il ne s'agit pas du tout de penser à cela, mais de se souvenir et ensuite de ressentir. Quand je dis "je pense à Bouddha", cela ne signifie pas nécessairement que je dois imaginer quelque chose, mais je ressens les qualités de l'éveil. Quand je pense au Dharma, je me repose dans la reconnaissance, dans la vision qui s'est déjà installée ; par exemple, qu'il n'y a en fait rien à faire. Ce sont ces vérités fondamentales qui ont un effet libérateur sur moi lorsque je m'en souviens. -

Et quand je pense à Saṅgha, mon ressenti intérieur va toujours dans ce sens de la connexion. Alors mes antennes s'ouvrent à cette connectivité avec tout ce qui vit. -

Si je remarque que je deviens plus calme, que cela s'ouvre en moi, je peux alors laisser ce calme, cette ouverture et cette chaleur du cœur s'écouler dans toutes les directions. Pensons aussi à la direction vers l'arrière, on l'oublie si souvent. Il s'écoule dans toutes les directions, également vers le haut et vers le bas et vers l'avant partout, et il revient aussi. -

Cela semble très ésotérique, n'est-ce pas ? Il s'agit de ressentir, de s'imprégner de notre connexion naturelle, tout simplement d'une réalité fondamentale. -

C'est dans ce lien profond que s'enracinent la compassion et l'amour. -

C'est là que s'enracinent toutes les pratiques du Dharma.

\* \* \*

## L'OCTUPLE CHEMIN D'UN POINT DE VUE CLASSIQUE

Maintenant, la description du noble chemin octuple, un peu plus en détail. Nous allons donc nous replonger dans le discours d'enseignement du Bouddha.

Mais tout d'abord, je voudrais répéter avec insistance que j'attends de chaque participant à ce cours qu'il ou elle énumère les quatre nobles vérités et qu'il ou elle puisse dire une phrase pour chaque vérité. Ce n'est pas trop demander en ce moment, mais dans quatre semaines, le saurez-vous encore ? C'est ce qui m'importe.

Si l'on vous demande un jour ce qu'est cet enseignement bouddhiste, ce serait bien que vous puissiez dire quelque chose sur ces quatre connaissances. Et bien sûr, c'est très important pour la pratique si vous savez comment chacune de ces quatre vérités, de ces quatre connaissances se reflète dans la pratique, comment nous en faisons effectivement notre pratique : détecter la tension, reconnaître les causes de cette tension, travailler avec le pressentiment de la liberté et trouver à quoi pourrait ressembler le chemin vers cette détente, vers cet être détaché, vers cet être fluide. Si vous y parveniez, vous me rendriez très heureux. Mais peut-être que vous rendriez aussi heureux les gens avec qui vous êtes en train de parler.

Ainsi, nous allons maintenant aborder thème par thème et il y aura toujours un minimum qui devrait rester en mémoire. Et puis il y a ceux qui souhaitent étudier tout cela de manière beaucoup plus détaillée et certains d'entre vous étudieront - comme je l'ai fait il y a de nombreuses années - le deuxième volume de "Gateway to Knowledge" de Mipham Rinpoché. Heiko a traduit en français la première partie de cette œuvre : "Entrée dans la porte de la vision d'un Paṇḍita". Le deuxième tome de cette œuvre en quatre volumes ne traite que des quatre vérités. Chacun de ces sous-points peut également être suivi plus en détail dans ce petit livre. Ceux qui veulent en savoir plus peuvent donc s'y référer.

### 24. vue de droite (1.)

**Et qu'est-ce que la vue juste, mes amis ?** Nous appelons cela la vue, la vision. Quelle est la vision de l'être qui est vraiment bénéfique ? - La connaissance directe, et ce mot pali *ñāṇa* est le même que le mot sanscrit *jñāna*, qui dans certains contextes est traduit en tibétain par *rigpa* ou *yeshe*, et qui en français signifie parfois conscience, conscientisation, et parfois conscience intemporelle. Ici, il a le sens de la connaissance qui est effectivement libératrice.

**La connaissance directe - connaissance directe de l'être - (*ñāṇa*) de la souffrance, la connaissance directe de l'origine de la souffrance, la connaissance directe de la résolution de la souffrance et la connaissance**

**directe de la voie qui mène à la résolution de la souffrance, cela, mes amis, est appelé la vue juste.**

Cette vision est tout d'abord une vision intellectuelle. Nous commençons par une vision, une vision des quatre nobles vérités, de ce qu'est la souffrance, de ce qui la provoque, du fait qu'elle peut être dissoute et de la manière d'y parvenir. Nous commençons par une vision intellectuelle de base. Nous contemplons cela. C'est le deuxième pas de l'intellect vers la contemplation. Nous la confrontons à notre expérience et entrons ainsi en méditation. Nous verrons que cette vision intellectuelle se transforme de plus en plus et devient une vision de l'expérience. Et ensuite, cette vision devient une réalisation, une concrétisation. Nous incarnons cette vision, nous n'avons même plus besoin de réfléchir. Elle nous a entièrement imprégnés. Nous sommes absorbés. Non pas dans une vision extérieure, mais la vision dont il s'agit en réalité a eu lieu en nous. Cette vision intuitive a grandi et nous sommes arrivés à cette vision, à cette vision de l'éveil.

## 25. intention juste (2ème)

**Et qu'est-ce que l'intention juste ?** - Je traduis souvent cela par motivation, un terme latin. Quelle est l'intention, la motivation avec laquelle nous mettons en œuvre cette vision ? - **L'intention (*sankappa*) de renoncement (*nekkhamma*), l'intention de bienveillance (*abyāpāda*) et l'intention de pacifisme (*avihiṃsā*), cela s'appelle l'intention juste.**

Je trouve cela extrêmement passionnant. Il n'y est pas question de Bodhicitta, comme nous l'insérerions ici dans le Mahāyāna. Mais que dit-il exactement ? La motivation est de renoncer à tout, donc de renoncer à la fascination, de renoncer à toutes les saisies, à tous les processus d'attachement. De renoncer à tout ce qui nous ferait entrer dans tous les processus liés au moi. Donc de renoncer à tout ce qui déclenche ces processus liés au moi. C'est la base.

C'est très profond. Nous entendons parler de renoncement et pensons que nous ne devrions plus commander de glace à la vanille avec des fraises. C'est ce que nous pensons. Ce n'est pas du tout ce qui est écrit. Nous devrions être tout aussi heureux, que nous obtenions ou non les fraises. - Je ne les ai pas eues cet après-midi. - Oui, tout aussi heureux ! Je peux tout à fait l'affirmer. Si cela devait arriver tous les jours, ce serait plus difficile. Il ne s'agit donc pas de ne plus se réjouir. Il s'agit plutôt de renoncer à des schémas enchevêtrés et de saisie. Inscrivez-le dans votre agenda, ne vous égarez pas. Le Bouddha n'était pas un rabat-joie, il facilite le jeu. On ne peut jouer librement avec les apparences que si l'on n'y adhère pas. Sinon, on est pris quelque part, et les processus liés au moi et les enchevêtrements se déclenchent. Le renoncement est donc pour notre propre bien : sortir des enchevêtrements, sortir de la fascination, de l'espoir et de la crainte, et tout ça.

C'est sur cette base que se construit la bienveillance. La bienveillance se manifeste d'abord lorsque nous sommes profondément détendus, et dans cette détente, nous entrons en contact avec les autres. Notre cœur est alors tellement ouvert qu'on peut simplement le qualifier de bienveillance. Que cela se manifeste ensuite par de la gratitude, de l'amour, de la compassion ou d'autres formes de bienveillance, c'est la situation qui l'apportera. La base est la bienveillance la plus profonde. Nous ne pouvons plus plier une plante sans que cela soit absolu. Nous sommes tellement bienveillants. Nous ne pouvons tout simplement pas marcher négligemment sur une fourmi. Ce n'est tout simplement pas possible, la bienveillance est tellement fondamentale. Et nous ne maltraiterions même pas une pierre, et cela ne vaut pas seulement pour les êtres humains. Cette bienveillance est une attitude fondamentale qui nous permet d'évoluer dans le monde des relations. Et toutes les autres formes d'amitié, toutes ces formes sont d'autres formes de cette bienveillance fondamentale. Parce qu'il n'y a pas de volonté du moi, c'est une bienveillance fondamentale qui remplit tout.

Et c'est bien sûr ce que signifie clairement le pacifisme. *Ahimsā* signifie en fait non-violence, sans recours à la violence signifie que notre motivation est libre d'intentions manipulatrices - manipulant pour notre propre avantage jusqu'à nuire et toutes les sortes de recours à la violence. C'est donc une manière vraiment non-violente d'être dans le monde, et cela signifie ici sans manipuler les situations à notre propre avantage. Ce que l'on entend ici par pacifisme va très loin. C'est une belle traduction.

## 26 Parole juste (3.)

**Et qu'est-ce que la parole juste ? Mentir, parler de manière malveillante, parler de manière blessante et éviter les commérages** - les bavardages inutiles -, **c'est ce qu'on appelle la parole juste.**

Oui, c'est aussi simple que ça. Mais si on omet les quatre, il ne reste vraiment pas grand-chose. On ne peut alors que parler de manière bénéfique. Commençons par l'arrière avec le commérage. C'est une traduction un peu malheureuse. Il s'agit en fait de bavardages inutiles, de bavardages qui remplissent les pauses. Et malheureusement, c'est souvent du commérage. C'est le fait de parler de quelqu'un ou de quelque chose qui ne

nous concerne pas du tout, de parler de tiers, même pas de manière désobligeante.

Le discours blessant ou dur est celui où nous blessons les autres par nos paroles. La forme la plus crue est l'insulte ou le fait de mettre légèrement le doigt sur la plaie par une remarque dans la conversation - faire mal dans notre communication.

Dans cette traduction, nous ne pouvons pas facilement distinguer le discours malveillant du discours blessant. Il s'agit de semer la discorde, c'est-à-dire de tenir des propos qui divisent. C'est le genre de discours qui sème la méfiance ou le doute chez l'autre. Diviser des amis, semer une graine chez des personnes qui se font en fait confiance, comme "peut-être pas si bien que ça". Ce n'est pas forcément un discours qui divise de manière évidente, cela peut être très subtil. Si nous faisons attention à la manière dont nous communiquons, il y a souvent dans les échanges moins conscients une part telle que nous y introduisons un sous-entendu critique : "Ah, pas si bien !", "Je ne sais pas quoi en penser !". Mais en fait, on veut dire : "En fait, je sais déjà ce que je dois en penser !" Quelque chose n'est pas bon, mais je ne le dis pas, je mets l'autre sur une piste. Tout cela, c'est de la mauvaise communication.

Et bien sûr de mentir, c'est-à-dire de dire des choses fausses que je n'ai pas vérifiées, où j'affirme simplement quelque chose ou même invente quelque chose qui ne correspond pas aux faits. Cela crée beaucoup de mal. Là, je voudrais aussi aborder un domaine plus subtil. Il y a parfois des informations qui circulent et que nous transmettons sans les vérifier. Elles ne sont pas toujours correctes. Les choses que nous transmettons avec une certaine intensité doivent être vérifiées. Nous devrions être raisonnablement sûrs, car il y a beaucoup de choses qui circulent qui sont à moitié vraies ou fausses. Cela fait partie de la pratique des pratiquants du Dharma de vérifier cela. J'essaie de le faire aussi.

Éviter ces quatre choses est un défi total. Il est si facile de parler de quelqu'un de manière critique sans avoir vraiment échangé et vérifié avec la personne. Oui, c'est tellement rapide.

Ce discours juste est bien sûr accompagné des quatre formes de communication bénéfiques : dire sincèrement la vérité quand on nous la demande.

Parler pour relier, c'est-à-dire désamorcer les conflits au lieu de les créer et de les amplifier, amener les gens à se réconcilier.

Le contraire du discours blessant, c'est le discours qui apaise les émotions, qui met les gens à l'aise, qui leur ouvre une autre vision des choses, où ce qui a déjà été blessé peut se calmer.

Et là où il est possible de parler de manière significative de quelque chose qui nourrit réellement, nous utilisons notre précieux discours pour nous nourrir les uns les autres. La plaisanterie ou autre est tout à fait bienvenue. Le *small talk* n'est pas superflu, mais il ne doit pas devenir permanent. Pour commencer, on s'assoit, on parle quelques minutes - "Comment ça va à la maison ? - de ceci et de cela, puis on entre dans le vif du sujet. C'est important. C'est bien de pouvoir se détendre mutuellement en maîtrisant aussi le *small talk*. Ces bouddhistes qui ne savent que parler profondément sont en effet imbuables. Il n'y a rien de mal à discuter aussi des résultats du football. Mais on ne s'arrête pas là. Ou de la mode, ou des recettes, ou de la politique, ou de ceci ou de cela, ce qui est aussi un sujet. Mais nous savons que nous ne voulons pas rester toute une soirée.

C'est ce que l'on entend par "plein de sens". Par exemple, à l'époque, le Bouddha interdisait aux moines et aux nonnes de parler de guerre, d'aspects militaires ou de choses politiques avec lesquelles ils n'avaient absolument rien à voir. C'étaient des exemples typiques de ce dont on ne parlait pas. Ou à quel point les femmes sont belles, à quel point les hommes sont beaux, et ceci ou cela. En fait, tout ce qui attise les émotions n'est pas très nourrissant. A moins que cela ne soit orienté vers des solutions.

## 27. action juste (4e)

**Qu'est-ce que l'action juste ? Tuer des êtres vivants ; prendre ce qui n'a pas été donné et éviter l'inconduite sexuelle, c'est ce qu'on appelle agir de manière juste.**

Ce sont les trois formes d'action juste. En face, il y a les formes d'action bénéfiques : Protéger la vie, soigner les malades, apporter une aide sociale ; être généreux au lieu de voler et entretenir des relations sexuelles saines, voire entretenir des relations saines tout court. Tout cela fait partie de l'action juste. Et bien d'autres choses encore.

## 28. le gagne-pain juste (5e)

**Qu'est-ce que le gagne-pain juste ? Eh bien, lorsqu'un noble disciple renonce à un faux gagne-pain (selon le MN 117 : non exempt d'instincts) - occupé par des instincts -, il veille à sa vie par un gagne-pain juste.**

### **C'est ce qu'on appelle le gagne-pain juste.**

C'était très intéressant pour moi. J'avais oublié ce passage du sutta, avec quelle nuance le Bouddha l'exprime. Quelle est le mauvais gagne-pain pour moi ? Ce n'est pas du tout une norme éthique extérieure qui fait la différence. Ce n'est pas comme si, par exemple, quelqu'un qui gagne sa vie en abattant des animaux ne pouvait pas prendre refuge et ne pouvait pas devenir pratiquant. Ce n'est pas du tout ce que je veux dire par là, mais au sein des différents types de gagne-pain qui s'offrent à moi, je me développe de plus en plus vers le bénéfique et je laisse de plus en plus tomber les choses dans lesquelles je suis empêtré avec des émotions. Je me concentre sur ce qui m'aide, moi et les autres, à sortir de cet enchevêtrement, de ce non bénéfique. C'est ainsi qu'il est effectivement arrivé à un de mes amis et élèves de courir tout droit vers un plongeur qui venait de plonger au harpon, sur une plage de Grèce, et de lui dire : "Dis donc, tu sais ce que tu fais ? Quelles sont les conséquences du fait que tu cherches toujours à tuer les animaux pour les vendre ensuite sur le marché" ? C'était Lama Yorgos. Il s'est approché comme ça de ce pêcheur. Le type à qui il s'adressait là a eu un flash de conscience à cause de cette approche directe et a dit : "C'est vrai, je vis en tuant les autres". Il est devenu un pratiquant du Dharma des plus intenses.

Il ne s'agit pas, dans ce thème, de juger quelqu'un pour la manière dont il se déplace, mais de dire : "Hé, regarde ce que cela te fait quand tu te déplaces de telle ou telle manière". Et ensuite, vois si tu peux te détacher des flux pulsionnels, des pulsions, des pulsions émotionnelles qui t'entraînent toujours plus loin dans le saṃsāra. Puisque nous en sommes à de si beaux exemples de pratiquants vraiment formidables : Une jeune femme a été barmaid, elle a fréquenté les bars huppés. Maintenant, elle prépare la visite de Karmapa.

Ce sont des évolutions dans la vie, et c'est de cela qu'il s'agit. Vous vous demandez peut-être si votre gagne-pain est bénéfique, si c'est le bon travail ou non ? C'est à vous de voir : "Qu'est-ce que ce type de travail fait de moi ? Quelles en sont les conséquences" ?

Par exemple, au début de ma vingtaine, j'étais très engagé dans la scène politique de Fribourg. J'ai alors remarqué que mes émotions devenaient plus fortes, que ma colère, ma haine augmentaient au lieu de diminuer. Et qu'autour de moi, les autres étaient encore plus dans cette colère, cette haine, cette irritation, ce je-sais-tout et autres. C'est là que j'ai compris que quelque chose n'allait pas. Cela ne me fait pas de bien, et j'ai mis l'accent sur d'autres aspects de ma vie. C'était une activité écologique. C'était vraiment bien. C'était pour une bonne cause. Mais la façon dont nous l'avons fait n'a pas fait beaucoup plus de bien en moi.

Chacun peut ainsi regarder en lui-même : "Qu'est-ce que ce travail représente pour moi au juste ?", "Comment puis-je continuer à organiser mon travail de manière qu'il devienne toujours plus bénéfique pour moi et pour les autres ?" La juste activité de la vie est celle qui soutient le mieux ce qui est bénéfique en moi. Cela se développe au cours de la vie. C'est ainsi que nous avons de nombreux paysans issus de l'agriculture normale qui sont passés à l'agriculture écologique et biologique et qui traitent désormais leurs animaux différemment. Pour l'agriculteur près de chez nous, cela signifiait passer de 240 vaches à 110 vaches, afin d'avoir des vaches en liberté, avec une étable libre et une alimentation adaptée, etc. C'est un changement énorme.

Mais cela fait quelque chose à la personne et cela fait du bien. Ensuite, on développe une autre branche d'activité, où les enfants peuvent soudain visiter l'exploitation et apprendre quelque chose sur l'élevage biologique. Ce sont des développements. On ne peut pas sous-estimer l'influence qu'a cette juste activité sur notre vie, si nous sommes en accord avec nos aspirations les plus profondes - également sur le plan professionnel. Je vous encourage vivement à regarder régulièrement où se trouvent les petites possibilités de développement, les petites portes qui s'ouvrent à vous, afin d'utiliser peut-être votre vie encore un peu différemment en la matière.

### **29. effort juste (6e)**

**Qu'est-ce que l'effort juste ?** - Au début, nous avons la vision et la motivation. Cela a un rapport avec la connaissance de l'être. Ensuite, nous avons eu ce que nous appelons *śīla*, le comportement bénéfique dans la parole, l'action et le gagne-pain. Maintenant, nous entrons dans le domaine de la méditation, qui nourrit donc la connaissance de l'être. Comment pouvons-nous maintenant entrer dans le calme mental et la vision intuitive ? Et là, il s'agit d'un effort juste, d'une aspiration juste.

**Un moine ou une moine** - un pratiquant ou une pratiquante - **éveille le zèle pour ne pas éveiller les états malfaisants** - disons nuisibles - **non bénéfiques qui ne sont pas encore apparus, il ou elle s'efforce, éveille l'énergie, aspire de tout son cœur et s'efforce. Il ou elle éveille le zèle pour réduire les états non bénéfiques déjà apparus, fait des efforts, produit de l'énergie, aspire de tout son cœur et s'efforce. Il ou elle éveille**

**le zèle pour éveiller des états bénéfiques qui ne sont pas encore apparus, fait des efforts, produit de l'énergie, aspire de tout son cœur et s'efforce. Il ou elle éveille le zèle pour la continuité, la non-disparition, le renforcement, l'augmentation et l'accomplissement par le développement d'états bénéfiques déjà apparus, fait des efforts, produit de l'énergie, aspire de tout son cœur et s'efforce. C'est ce qu'on appelle l'effort juste.**

Quatre fois la même chose avec de petites variations. On appelle cela les quatre types d'effort juste. Les quatre types d'effort juste sont

1. ne pas éveiller ce qui est nuisible et qui n'est pas encore apparu. Celui avec lequel nous n'avons encore jamais eu affaire : Nous n'avons par exemple jamais tué personne, heureusement, espérons-le. Nous ne le ferons pas non plus à l'avenir. Nous ferons en sorte de nous en tenir éloignés. Et c'est ainsi pour tout ce que nous n'avons pas encore fait, qui n'est pas encore actif dans notre courant mental. Nous continuerons à le faire.

2. il s'est déjà formé en moi quelque chose de nocif, de non bénéfique. Je connais ma tendance à exagérer, à mentir, à parler avec orgueil, à parler avec un peu de jalousie, de rivalité. Je me rends compte que cela a déjà pris naissance. Donc, cela n'est plus nourri, ne reçoit plus de soutien de ma part. Quand je m'en rends compte, je m'arrête au milieu d'une phrase. Quand je remarque que je retourne dans ce schéma - [expiration profonde] -, je détends ce schéma. Je me détache de ces états d'esprit non bénéfiques déjà apparus.

3) En ce qui concerne les choses bénéfiques, il y a beaucoup de choses bénéfiques qui n'ont pas encore émergé en moi, qui ne me sont pas encore familières. Je vais faire comme si le partage généreux ne m'était pas encore familier. Puis je m'y exerce. Je n'ai peut-être pas encore l'habitude d'entrer dans le calme, ou je n'ai pas encore développé la capacité de régler les conflits. Alors je m'y exerce. Je cultive ce qui est bénéfique et qui n'est pas encore apparu. Comme on dit alors, je fais des efforts. J'éveille le zèle, je fais des efforts, je fais émerger l'énergie, j'y aspire de tout mon cœur et je m'y efforce. Beaucoup de façons de dire la même chose. J'y mets de l'énergie. Tout ce qui est bénéfique et qui n'a pas encore été créé est nourri.

4) Et il y a des choses bénéfiques que je connais déjà, qui me sont familières, qui se manifestent déjà en moi. En fait, j'ai déjà parlé avec sincérité. Je sais ce que c'est que d'amener les gens à se réconcilier. Je connais l'action généreuse et je continue à la nourrir. Je continue à nourrir avec énergie ce qui fait du bien. Je ne m'arrête pas là. Je ne le laisse pas s'affaiblir, mais je continue à lui accorder mon attention. Je ne dis pas que j'ai été généreux dans la vie, que j'ai beaucoup donné, que cela suffit maintenant pour le reste de la vie. Maintenant, je fais attention à mon propre portemonnaie. - Oui, c'est bien maintenant. J'ai été infirmière pendant trente ans, maintenant les malades peuvent aller se faire voir. C'est bien. Pas vrai ?" - Ça ne colle pas. Nous continuons. Et nous faisons toujours mieux, d'une autre manière peut-être. Mais nous donnons à ce qui est bénéfique et qui s'est déjà cultivé la chance de continuer à s'épanouir. C'est évident, non ?

Ces quatre types d'efforts justes sont en fait très simples à retenir. Il s'agit de ce qui est bénéfique et de ce qui ne l'est pas. Et dans les deux cas, il y a ce qui n'est pas encore né et ce qui est déjà né. Dans le cas de ce qui n'est pas bénéfique, ce qui est déjà né n'est plus nourri. Ce qui est né bénéfique est nourri. Ce qui n'a pas encore été créé et qui n'est pas bénéfique ne doit pas être créé à l'avenir, et ce qui n'a pas encore été créé et qui est bénéfique doit être créé et recevoir notre attention. C'est une logique très simple. C'est la brillance de l'enseignement de Bouddha que de mettre les choses au point de manière aussi simple. C'est tellement simple qu'on pourrait l'enseigner à l'école primaire.

C'est une excellente ligne directrice pour savoir où il vaut la peine de faire des efforts. Ensuite, il ne nous reste plus qu'à trouver ce qui est bénéfique et ce qui ne l'est pas, ce qui est nuisible, etc. C'est ce que nous faisons aussi.

### **30. La pleine conscience juste (7e)**

**Qu'est-ce que la pleine conscience ? Un moine contemple le corps en tant que corps, avec ferveur, conscience et attention, après avoir laissé derrière lui les désirs et les préoccupations du monde. Il contemple les sentiments en tant que sentiments, le cœur en tant que cœur, le dhamma en tant que dhamma, passionnément, clairement conscient et attentif, après avoir laissé derrière lui les désirs et les préoccupations du monde. C'est ce qu'on appelle l'attention juste.**

Ce sont des phrases du Satipatthāna Sutta - Sūtra sur la culture de l'attention, de la pleine conscience (*sati*). C'est exactement le refrain qui s'y trouve. - Je n'ai pas changé les mots utilisés par Raimund. C'est son langage. Dans le Satipatthāna, ce refrain dit que nous contemplons et méditons les quatre bases de la pleine conscience - les sensations du corps, les tonalités des émotions, l'esprit et les dhammas (les connexions) - avec ferveur,

avec une totale clarté, sans désir ni soucis mondains. Voir le corps comme un corps signifie que nous voyons tous les processus physiques - y compris voir, entendre, sentir, goûter - simplement comme des processus, pas comme *mon* corps.

Voir le corps comme un corps, c'est ne pas voir le corps comme mon corps. Il en va de même pour les sensations agréables, désagréables et neutres. Percevoir tout ce que nous aimons et n'aimons pas, tout ce qui traverse l'esprit, simplement comme de telles sensations, ne pas s'identifier davantage à elles. Il s'agit donc de ne pas réifier mes sensations. Il en va de même pour les états d'esprit.

Ce qui est traduit ici par cœur, c'est le mot *citta*. Vous connaissez la Bodhicitta, l'esprit du cœur. C'est le même mot. Le Bouddha entendait par là tous nos états émotionnels. C'est ce que signifie ici le cœur. Je crois que mon ami Fred von Allmen le traduirait aussi par cœur, mais parfois aussi par psyché, l'esprit. Il ne s'agit pas de l'esprit abstrait, de la conscience, mais de l'état d'esprit, de l'état émotionnel, de ce qui se passe dans l'esprit. Ne pas s'identifier à cela non plus, mais le voir simplement comme des processus mentaux. C'est cela, la pleine conscience.

L'attention juste est donc toujours une attention qui ne s'identifie pas. C'est une conscience qui voit simplement, qui perçoit ce qui est, sans y attacher quoi que ce soit. Sans y attacher un concept du moi, sans y attacher une séparation, un jugement, une volonté d'avoir, simplement voir comme c'est. Cette attention - que l'on pourrait qualifier de scientifique -, cette observation scientifique est aussi exempte de préjugés que possible. Nous savons qu'il n'y a pas de science sans préjugés. Mais nous nous efforçons d'observer les processus avec le moins de préjugés possible. C'est tout l'enjeu de la méditation.

La pleine conscience qui mène à l'éveil est une observation aussi libre de préjugés que possible. Cette attention dans laquelle on a le sentiment d'une séparation devient alors une conscience dans laquelle il n'y a plus de séparation, cette conscience non-duelle. La traduction du mot *sati* - attention - ne convient alors plus. Il signifie en fait que nous orientons notre esprit vers une manière et un contenu qui favorisent le processus d'éveil. C'est pourquoi on parle d'attention *juste*. *Sama* en pali ou *dampa* en tibétain signifie : ce qui est propice au processus d'éveil. C'est ce que nous traduisons ici par "juste".

### 31e recueillement juste (8e)

Lorsque nous pratiquons la juste attention, cela conduit au juste recueillement - Samādhi. Cela nous conduit à demeurer sans être distraits dans l'endroit où va l'attention, où repose notre conscience.

**Et qu'est-ce que le vrai recueillement, mes amis ? Complètement détaché des plaisirs des sens, détaché des états non bénéfiques, un moine - un pratiquant, une pratiquante - entre et demeure dans la première contemplation, qui est accompagnée de pensée et de réflexion avec le ravissement et le bonheur nés du retrait. En calmant la pensée et la réflexion, il entre et demeure dans la deuxième méditation, qui a la confiance et l'unité du cœur, sans pensée ni réflexion et avec le ravissement et le bonheur nés du recueillement. Avec la disparition du ravissement, il demeure dans l'équanimité, attentif et lucide. Ressentant toujours le bonheur physique, il entre et demeure dans la troisième absorption, dont les nobles rapportent : "Celui qui est équanime et attentif a une demeure heureuse". En abandonnant le bonheur et la souffrance, et en faisant disparaître auparavant la joie et la douleur, il entre et demeure dans la quatrième absorption, qui ne contient ni souffrance ni bonheur et possède la pureté de l'attention par l'équanimité. C'est ce qu'on appelle le recueillement juste.**

**C'est ce qu'on appelle la "noble vérité de la voie qui mène à la dissolution de la souffrance".**

Cela se réfère à tous ces huit points.

Je vous explique à nouveau cette collection juste avec mes propres mots. Ici, Sāriputta prend les quatre Dhyānas comme fil conducteur de l'explication. Il y a aussi des passages où l'explication est différente. Nous pouvons les utiliser. En tant que pratiquants, nous savons qu'il s'agit de se détacher des processus de pensée et de réflexion. C'est écrit : "Tous ces commentaires supplémentaires s'atténuent. L'esprit s'apaise ainsi. Le fait que des contenus mentaux isolés apparaissent ne dérange pas du tout. Rien n'est ajouté. Vous connaissez tous ces instructions. Le fait que l'esprit s'apaise ainsi crée des sentiments très agréables dans le corps et l'esprit. C'est ce qui fait que nous nous attachons à la méditation. C'est pourquoi nous aimons la méditation, parce qu'elle est si agréable, parce qu'elle nous permet d'atteindre un état de détente, ce que l'on appelle ici 'la confiance' et 'l'unité du cœur'.

Nous entrons dans des états d'ouverture et d'apaisement de l'esprit de plus en plus profonds, et ce qui est intéressant, c'est que dans un premier temps, l'extase mentale, la joie s'apaise. L'expérience de joie, l'expérience

de bonheur dans l'esprit s'apaise d'abord et le bien-être physique reste encore plus longtemps et nous accompagne jusqu'au troisième Dhyāna, le troisième niveau d'absorption, jusqu'à ce que cela aussi se dissolve. Le quatrième niveau d'absorption ne prête même plus attention à ces sensations agréables dans le corps. Et c'est ainsi que nous entrons dans le quatrième niveau d'absorption, qui est un simple séjour clair, dans lequel aucune attention n'est accordée au bonheur mental, ni à la joie physique, à la béatitude, au ravissement dans le corps.

Nous entrons dans des états d'esprit de plus en plus clairs, non distraits et purs. Ce qui n'est pas mentionné dans cette explication, c'est que nous utilisons cette profonde clarté croissante de l'esprit pour examiner l'état d'être. Nous devrions maintenant reprendre le virage vers le premier point, la vue, car dans ces états d'esprit clairs, nous entrons dans la quatrième étape de Satipaṭṭhāna, de l'attention juste, où il s'agit d'examiner les dharmas.

La première chose à faire est d'examiner : "Où est la souffrance ? Où est la tension maintenant ? Où sont encore les causes de la tension maintenant ?" Par exemple, penser encore : "Je médite, je veux atteindre quelque chose". C'est là qu'il faut apporter du détachement. Il faut abandonner le contrôle. Ainsi, nous entrons dans l'expérience de l'ainsité, où il n'y a plus aucun attachement à la méditation.

Nous utilisons donc cette clarté d'esprit, née du juste recueillement, pour nous reconnecter à ce qui nous intéresse vraiment, à savoir la dissolution de tout stress, de tout dukkha, de toute souffrance - même au niveau le plus subtil. Avec cette clarté mentale, nous examinons les skandhas. C'est-à-dire là où je suis identifié à des sensations corporelles, à des mouvements mentaux, à la conscience en soi, à la méditation, à la connaissance, à tout ce qui déclenche encore l'identification. Partout, la conscience entre et dissout cette tension par le fait de demeurer détendu et non évaluatif.

Quand on en arrive au concret, il y a beaucoup de hauts et de bas. Maintenant, on a l'impression que c'est un processus linéaire. Croyez-moi, ce n'est qu'une représentation. C'est comme si on disait que le cours de la bourse est en hausse. Avez-vous déjà vu un cours de bourse monter ? Non, c'est toujours comme une vague. Mais la tendance est à la hausse ou à la baisse. C'est ainsi que nous décrivons les choses, parce qu'en fait, c'est à peu près comme ça que ça se passe, mais avec beaucoup de hauts et de bas. Il n'y a pas qu'une seule méditation où l'on fait l'expérience de tout cela, mais on médite tous les jours. Parfois nous sommes plus distraits, parfois nous sommes plus présents et parfois nous nous trouvons complètement centrés, et nous sommes quand même complètement confus le lendemain. Avec le temps, nous savons comment être très souvent détendus, ouverts, clairs sur la route et avoir une vision toujours plus claire des choses. Tout cela n'est donc pas aussi linéaire qu'il n'y paraît.

**32. Mes amis, c'est ici, à Vārāṇasi, dans le parc aux cerfs d'Isipatana, que le chercheur de vérité, l'Accompli et le Parfaitement Éveillé, a mis en route la roue insurpassable du dhamma - à l'époque avec ses cinq amis - qui ne peut être tournée ni par aucun ermite ou brahmane, ni par aucune divinité, ni par Māra - les forces contraires de l'éveil - ni par Brahma - le Dieu suprême - ni par quiconque dans le monde ne peut la faire revenir en arrière - elle ne peut être arrêtée, la roue est mise en mouvement -, à savoir la proclamation, l'enseignement, le dévoilement, la justification, la révélation, l'explication et la déclaration des quatre nobles vérités.**

**C'est ce que dit l'honorable Sāriputta, et les moines étaient satisfaits - j'espère qu'il y avait aussi des nonnes - et se réjouissaient des paroles de l'honorable Sāriputta.**

C'était donc l'octuple voie noble du point de vue classique.

## LE NOBLE OCTUPLE CHEMIN DU POINT DE VUE DE MAHAMUDRA

J'aimerais dire quelques mots sur l'octuple voie du point de vue de Mahāmudrā. Bien sûr, cela a déjà été un peu intégré tout à l'heure. Ce n'est pas non plus que la vision de Mahāmudrā soit constamment différente, mais c'est simplement toujours cette vision - là plus profonde possible des choses -, une vision la plus essentielle possible. Et celle-ci n'a pas non plus commencé avec le Mahāmudrā.

**1. vision juste** - vision ou connaissance de l'être, la vision.

Et le même mot, *ditṭhi* en pali pour vision, *sama-ditṭhi* pour vision juste, le Bouddha le compte aussi parmi les kleśas racines, parmi les émotions fondamentales, primaires affectées. Dans ce contexte, cela signifie quelque chose comme l'opinion ou le point de vue. Une véritable voie du Dharma libératrice, donc un véritable éveil,

implique d'aller au-delà de tout point de vue et de toute opinion ; d'abandonner complètement la vue, c'est-à-dire la vue dans le sens de *mon* point de vue, *ma* vision, *mon* point de vue, *mon* opinion. Le Bouddha expliquait déjà à l'époque qu'il s'agissait d'aller au-delà de tous les mots, vers une connaissance de l'être qui ne dépend plus des concepts, qui peut aussi vivre avec tous les concepts.

Je ne sais pas combien il en a personnellement mentionné. Mais au deuxième siècle après Jésus-Christ, Nāgārjuna a très clairement expliqué cela au sein de la tradition Mahāyāna, sur laquelle repose également le Mahāmudrā, ce que cela signifie d'aller au-delà de la vue. Je vais maintenant en faire un bref exposé, avec lequel on pourrait sinon remplir des années d'études.

La première vision que nous laissons derrière nous est la vision courante selon laquelle moi-même, vous et les choses existent. On appelle cela la vision de l'existence, la croyance en l'existence. Si nous regardons à l'intérieur de notre expérience, nous ne trouvons pas de pensée. Nous ne trouvons pas d'émotion que nous pourrions retenir. Nous trouvons l'expérience émotionnelle, nous trouvons la pensée comme processus. Nous ne trouvons que des processus et il en va de même pour toutes les choses de la vie. Nous le savons plus facilement aujourd'hui, car nous avons une vision physique avancée. Nous le savons pour l'égalité de l'énergie, de la masse, etc. Nous savons pour les mouvements de particules subatomiques, où l'onde et la masse, c'est-à-dire l'énergie et la masse, sont égales ; où l'on ne peut pas fixer une particule quelque part en un point. Il n'y a que des probabilités. Nous le savons tous. Nous savons qu'il existe des énergies, des particules minuscules, qui peuvent traverser ce globe terrestre sans être freinées, qui peuvent simplement filer à travers la planète sans subir le moindre freinage. Nous savons tout cela aujourd'hui, et cela nous rend plus clair ce que cela signifie de sortir de la croyance en l'existence.

Tout est dynamique et rien ne naît - rien ne vient à l'existence, existe exactement de la même manière pendant un certain temps et se dissout ensuite. Ce sont des idées erronées. Rien ni personne ne naît pour exister ensuite de manière inchangée pendant un certain temps et disparaître ensuite. Tout n'est que changements constants dans les processus. Le monde est un événement dynamique multidimensionnel. Si nous comprenons cela, nous laissons derrière nous la croyance en l'existence, et il est alors tout à fait normal de dire : "Oui, bien sûr, les choses n'existent pas. Il n'y a pas de moi. En fait, cette fleur n'existe pas vraiment". C'est alors la croyance en la non-existence. Cela peut aller jusqu'au nihilisme - en fait, il n'y a rien.

Mais notre expérience le contredit. Ce livre existe. Je peux même le toucher, je peux le vivre, je peux le sentir. Je pense aussi. Je peux exprimer des pensées. Vous les entendez même. Vous y réagissez. Dans votre réaction, j'ai même la confirmation que quelque chose a effectivement été transmis, et ainsi de suite. Il y a donc quelque chose.

Ce n'est pas simplement vide et inexistant, mais il convient de dire qu'il est à la fois existant et inexistant. C'est donc les deux à la fois, ce qui est logique. Mais cela n'a pas beaucoup de sens, parce que si quelque chose n'existe pas parce que son existence ne peut pas être prouvée, et qu'il n'existe pas non plus, alors dire à la fois et, cela sonne bien, mais ce n'est pas tenable. Si je dis à Heiko : "Tu es, mais tu n'es pas non plus, donc les deux à la fois", qu'ai-je dit en réalité ? J'ai simplement combiné deux choses que je ne peux pas prouver ni l'une ni l'autre, afin de parvenir à une affirmation plus intelligente. Cette croyance n'est pas non plus défendable.

La proposition suivante : ni j'existe, ni je n'existe pas. Au lieu de l'un et l'autre, c'est l'hypothèse ni l'un ni l'autre de l'existence. Ni les choses n'existent, ni elles n'existent pas. Mais ce sont deux négations. Ai-je dit quelque chose en disant cela ? Est-ce qu'on dit quelque chose avec deux négations ? C'est juste un signe impressionnant de la volonté de s'en tenir à un point de vue philosophique ; de décrire en quelque sorte les choses en termes d'existence et de non-existence, même si les deux ne sont pas vrais. Les phénomènes n'existent ni n'existent pas. Au fond, je dis que mon point de vue est que ce n'est ni comme ça ni comme ça. Ce qui ne veut pas dire que j'ai vraiment réalisé quelque chose.

On peut trouver ces quatre points de vue fondamentaux sous la forme la plus élaborée dans la philosophie, la croyance en l'existence, la croyance en la non-existence, la croyance en l'un ou l'autre et la croyance en l'un ou l'autre. C'est en cela que Nāgārjuna a regroupé tous les systèmes philosophiques existants qui existaient en Inde à l'époque et qu'il les a appelés les quatre points de vue extrêmes. Et dans le bouddhisme - c'est ainsi depuis les origines - il s'agit d'aller au-delà de toute vision, ce qui signifie aussi laisser ces quatre visions totalement derrière soi. Cela n'est possible que si nous laissons tomber le besoin de nous positionner et de dire quelque chose sur la réalité.

Lorsque nous abandonnons notre besoin de comprendre la réalité, c'est-à-dire de la conceptualiser, et donc notre attachement à une réalité trop définie, cela correspond à un processus très fascinant dans notre pratique

de la méditation. Tout positionnement, toute forme de contrôle, tout besoin de dire quelque chose sur l'expérience, de définir l'éveil, tout cela doit finalement être abandonné. Cela signifie que nous sommes totalement éveillés, confiants, et que nous nous fondons dans l'inconnu, dans l'insaisissable.

Et cet inconnu, cet insaisissable, nous devient si familier qu'il n'y a plus aucune envie de le saisir. C'est précisément cette qualité de l'insaisissable qui est la qualité du vivant. Cette dynamique de l'être, indescriptible, impossible à conceptualiser, est précisément ce qui est décrit par l'ainsité.

C'est ce que l'on entend par vision et aller au-delà de la vision. La vision Mahāmudrā est une vision qui mène au-delà de toutes ces vues normales dans une non-vision. Ceux d'entre vous qui ont lu davantage auront souvent lu aussi dans les Mahāyāna-Sūtras et autres textes similaires la non-vision de ce qui est à voir. C'est la Prajñāpāramitā - de ceux qui voient mais ne voient pas ; de ceux qui ne voient pas mais voient. Tant mieux si je vous ai embrouillés. C'est de cela qu'il s'agit, d'abandonner cela, d'abandonner aussi le fait de vouloir comprendre. Bien que tout le chemin nous ait motivés à comprendre, à vouloir, finalement quelque chose en nous lâche prise, et ce en toute lucidité. Libéré de tout voile, il n'y a alors plus de besoin de se positionner, car l'égoïsme disparaît. Maintenant, ce besoin n'existe plus.

## 2. intention juste

Le deuxième maillon de la chaîne est la motivation, traduite ici par l'intention. La motivation se transforme. Elle est d'abord une motivation bénéfique, bodhisattva, d'aider tous les êtres vivants et ainsi de suite. Mais du point de vue de Mahāmudrā, la motivation est décrite comme une absence d'intention - pas une intention juste, mais une absence d'intention. L'action éveillée n'a plus de motivation orientée vers un but, mais est un phénomène spontané de résonance avec les nécessités de la situation. Cette résonance va plus loin. C'est ce qu'on appelle l'action éveillée sans intention. Il n'y a alors plus d'objectif de sauver un quelconque être vivant, car même les êtres vivants ne sont plus objectivés. La souffrance n'est pas matérialisée. L'éveil n'est pas vu ailleurs.

Il n'y a que cette résonance bénéfique dans les situations qui conduit ensuite aux paroles et aux actions correspondantes. Ce que nous avons évoqué ce matin avec ces corps émetteurs, ces manifestations dans l'être conditionné qui apparaissent et disparaissent aussi spontanément. On ne peut donc plus parler de motivation et d'intention, même si tout le chemin a consisté à développer une motivation de plus en plus bénéfique. En tant que débutants, il est bon de savoir qu'en fin de compte, l'intention juste signifie aller au-delà de toute intention. De la même manière, la vision juste signifie aller au-delà de toute vision.

## 3 - 5 Parler juste, agir juste, moyens d'existence justes

Ces trois chaînons de l'octuple sentier, où il est question de parole juste, d'action juste et de conduite juste de la vie, peuvent être résumés du point de vue de Mahāmudrā comme l'activité Mahāmudrā. Puisque l'activité Mahāmudrā se déroule alors sans égoïsme, la parole, l'action physique et l'acquisition de la vie sont des actions spontanées.

Lorsque le discours juste motivé par l'éthique est dépassé, il peut en résulter des déclarations très paradoxales. Par exemple, comme dans le tantra : "Tue ta mère !" On parle un langage qui, comme les interventions paradoxales, est en partie tout simplement incompréhensible dans un premier temps et ne se révèle que lorsqu'on comprend le langage : "Ah ! La mère de l'ignorance !", "Ah ! Les racines du manque de conscience !", et, et, et. Certaines déclarations ressemblent à des mensonges, comme si quelqu'un cherchait à semer la discorde, mais en fait, ce sont les méthodes habiles d'une action réellement libre.

Sachez seulement que le Dharma du Bouddha ne s'enlise pas dans la bien-pensance, que nous devons toujours cultiver la parole ou l'action justes, veiller à la conduite juste de la vie. Vous savez que parmi les grands réalisés de notre lignée, il y avait des tenanciers de bordels, de bars, des pêcheurs, etc. Il y avait parmi eux des professions que l'on n'aurait normalement pas comptées parmi les moyens d'existence justes. Mais intérieurement, c'étaient des pratiquants de Mahāmudrā qui pouvaient alors effectivement manifester l'éveil complet.

Il y a un célèbre maître Mahāmudrā, Kyémé Shang, qui avait une armée permanente et qui, avec son armée, veillait à ce que la paix règne dans la région de Lhassa. Il l'envoyait aussi, si nécessaire, au combat. Tant que ce maître Mahāmudrā avait son armée, le calme régnait, une action très peu conventionnelle.

Il est important de comprendre qu'en fin de compte, ce n'est pas une éthique normalisée qui dicte ce qu'est un discours juste, une action juste ou un mode de vie juste, mais il s'agit toujours du résultat. Nous avons affaire à une éthique de la cause et de l'effet. On ne peut toujours reconnaître ce qui est effectivement bénéfique qu'en

fonction des effets. C'est important. Ainsi, si quelqu'un affirme qu'il est en route en tant que yogi fou, qu'il laisse une trace d'abus et que les personnes qui ont été abusées n'en retirent que des dommages, ce n'était pas un acte libéré.

Il faut simplement avoir un bon regard sur cela. Il est important de savoir que même des actions aussi peu conventionnelles correspondent au noble octuple chemin auquel nous nous référons. Et j'insiste pour que nous pratiquions vraiment une action noble, un discours noble, une conduite de vie noble, et que nous ne prenions pas la liberté d'être en quelque sorte fous sur la route, car nous ne sommes justement pas encore à ce niveau.

Mais finalement, nous devons savoir qu'il y a effectivement un éveil qui n'est plus orienté par des normes. Et ces normes, ce qui semble si normé, ne sont d'ailleurs apparues que dans le Saṅgha bouddhiste, c'est-à-dire dans la communauté, en observant les arhats et les grands bodhisattvas. "Au fait, comment se comportent les arhats et les bodhisattvas ?". On en a déduit que les personnes éveillées, pleinement libérées, ne parlent plus comme ceci, comme cela, comme ça. Cela ne se produit plus du tout chez eux. Cela ne semble pas correspondre à l'éveil de parler en divisant, de parler en blessant, de mentir et de bavarder. Cela ne les intéresse plus. Cela disparaît et l'autre se manifeste.

C'est ainsi que sont nées les propositions bouddhistes sur la manière de mener une vie saine. Cela a été copié sur les éveillés. Cela n'est pas tombé du ciel avant et on s'en est inspiré ensuite, mais c'était déjà là. On a observé le Bouddha et ses disciples réalisés, comment ils se déplaçaient. C'est à partir de là que les propositions ont été développées, ce qui est bénéfique et ce qui va dans le sens d'un comportement naturellement bénéfique.

## **6. aspiration juste - effort juste**

Cela a déjà été évoqué dans une question aujourd'hui. A l'origine, le Bouddha a expliqué l'aspiration juste par l'exemple de l'arc et de la flèche ou du luth. Pour qu'une flèche puisse être tirée, l'arc doit être suffisamment tendu. Pour qu'une guitare ou un luth produise un son, il ne faut ni qu'il soit trop tendu, auquel cas la corde saute, ni trop mou, auquel cas il n'y a pas de son du tout. Si nous traduisons cela dans notre vocabulaire actuel, nous pourrions dire que l'effort juste signifie le tonus juste. Tonus est un beau mot pour cela.

Cela se transpose bien au corps et à l'esprit. J'ai besoin d'un certain tonus dans mon corps et dans mon esprit pour trouver la clarté. Je remarque par exemple que, pour ce qui est du corps, je sollicite parfois trop les muscles du dos. Se détendre un peu fait du bien, et assouplir un peu les hanches fait aussi du bien. Je n'ai pas non plus besoin de lever les épaules quand je médite, elles peuvent aussi tomber.

Il en va de même pour l'esprit. Combien d'attention et d'effort faut-il pour s'arrêter sur un objet visuel, par exemple ? En fait, je peux m'y attarder en toute décontraction. Pourquoi dois-je me concentrer ? Ainsi, l'effort juste est toujours pour nous la recherche du minimum d'effort nécessaire. L'effort juste est l'effort minimal nécessaire. L'effort maximal est trop important, il n'est pas nécessaire. Nous nous déplaçons toujours avec autant de tonus qu'il en faut pour rester non distraits, mentalement clairs, droits, présents. Et nous remarquons que nous avons de moins en moins besoin d'efforts.

Qu'est-ce que c'est que ce phénomène ? C'est lié au fait qu'être conscient est une fonction naturelle de l'esprit. Cette fonction naturelle d'être conscient ne nécessite aucun effort. L'esprit le fait de lui-même. Ce qui est fatigant, c'est de toujours résister aux tentations de notre saisie, aux mouvements de saisie qui distraient l'esprit. Quelque chose passe et je dois déjà savoir ce qui a volé. J'entends un son, et je dois déjà savoir ce qu'il y a là. Il y a une pensée et, "Ah, elle est intéressante" ! Cette saisie de ce qui se passe est en fait ce qui est le plus épuisant lorsqu'il s'agit de s'attarder sur quelque chose sans être distrait. Si je veux poursuivre une tâche sans être distrait, c'est en fait très simple si je n'ai rien d'autre de plus important à faire. Nous connaissons cela avec nos enfants. La Playstation fonctionne nonstop, l'attention est totale, il n'y a rien d'autre qui est plus important.

Il en va de même pour nous. En fait, l'effort juste est avant tout un relâchement de tout ce qui nous détourne de ce qui est bénéfique, de ce que nous avons décidé de faire.

## **7. attention juste**

La pleine conscience est également nécessaire pour s'introduire dans une banque. Pour chaque acte habile, non bénéfique, il faut aussi de l'attention. Mais ce n'est pas l'attention juste, l'attention noble, car celle-ci est orientée vers ce qui est bénéfique. Et c'est de cela qu'il s'agit, si l'on définit simplement le contenu de la pleine conscience ; nous avons alors à nouveau les quatre Nobles Vérités. La pleine conscience se concentre sur ce qui constitue réellement notre défi, sur la souffrance, sur ses causes, sur la possibilité de libération et sur le chemin qui y mène. C'est le contenu d'une pratique de la pleine conscience qui permet d'atteindre un objectif.

Si elle n'y est pas associée, ce n'est pas de la pleine conscience à proprement parler. C'est là que nous entrons

dans la discussion sur la MBSR. Certains d'entre vous sont des enseignants MBSR. Nous sommes également en conflit avec certaines instructions de Vipāśyanā, car une simple observation de ce qui se passe dans le corps et l'esprit - les sensations, la pensée - sans considérer la racine de la souffrance, c'est simplement de la pleine conscience et non une pleine conscience juste. La pleine conscience noble examine les sensations et voit leur vraie nature, voit leur caractère éphémère, voit leur absence de substance -, *anatta* - voit l'égoïsme dans le processus de perception, voit la vraie nature des émotions, et pas seulement quelles émotions apparaissent. La pleine conscience libératrice se tourne vers les préoccupations plus profondes, vers le chemin de la libération de toute souffrance. Ce n'est qu'alors qu'il s'agit d'une pleine conscience au service du chemin. Les bons professeurs de MBSR enseignent exactement ce que je viens de décrire. Ils enseignent également les causes, un regard sur la résolution de la souffrance.

Mais souvent, on l'enseigne dans une version allégée, et c'est alors un simple entraînement à ne pas se laisser distraire. Et cela peut être utilisé à toutes les fins, pour mieux exploiter les autres, comme pour aider les autres. La pleine conscience en soi est neutre. Elle peut être utilisée pour tout. C'est facile, être présent sans être distrait. Elle peut être utilisée pour torturer quelqu'un sans aucune distraction. Il n'y a donc rien de bon en soi, si ce n'est que l'on peut bien réaliser une tâche. L'attention noble, l'attention juste, s'oriente donc vers la voie de la libération de toute souffrance.

Lorsque vous méditez, vous ne vous contentez pas de vous asseoir et d'être attentif et peut-être même détendu. On ne va nulle part avec ça. L'attention juste consiste à ressentir : "OK, un certain temps s'est écoulé, l'esprit s'est détendu. Où est encore l'égoïsme ? Où est maintenant la réification de la croyance en l'existence ?" Nous sommes en train de faire des recherches. Nous commençons par la méditation d'introspection. Nous ne sommes pas simplement calmes et détendus. La pleine conscience pure conduit certes ensuite au maillon suivant, le recueillement, mais si ce recueillement ne consiste qu'en des Dhyānas et que ces Dhyānas ne sont pas utilisés pour la vision intuitive, alors cela ne mène effectivement à rien, car la connaissance de l'être ne s'approfondit pas. C'est pourquoi certains enseignants de méditation sont allés jusqu'à déclarer que les Dhyānas étaient une voie erronée. Mais ce n'est pas l'enseignement bouddhiste.

Les dhyānas font partie de la voie, mais ils doivent déboucher, en tant qu'états d'esprit parfaitement clairs, en tant que calme mental, sur la méditation de vision intuitive, c'est-à-dire sur la connaissance de l'être. Ils doivent entrer au service de la connaissance libératrice. Sinon, ce ne sont que des places de parking. Le pratiquant est garé. C'était bien Saraha, garée pendant douze ans dans les dhyānas. Quand il est sorti de là en réclamant toujours sa soupe de radis, sa Dākinī lui a mis un coup de sandale sur la tête : "Maintenant, j'ai pris soin de toi pendant douze ans, j'ai veillé à ce que rien ne t'arrive dans ton Samadhi, et tu sors en réclamant toujours ta soupe de radis". Oui, c'était le dernier avant qu'il ne tombe en méditation et c'était la première avec laquelle il en sortait. Il était simplement parqué. Mais avec le coup de sa sandale contre son crâne, il s'est passé des choses chez lui. Grâce à la grande lucidité dont il est sorti, la vision est alors venue.

C'est le fameux Saraha, le fondateur de la tradition Mahāmudrā, qui a été ainsi éveillé.

## 8. recueillement juste

L'attention juste conduit au recueillement juste. Ce recueillement juste n'est pas seulement le fait de rester dans le calme mental, mais aussi la clarté qui en résulte. Elle est mise à la disposition de l'exploration des quatre nobles vérités, ce qui permet d'approfondir la connaissance de l'être.

C'était donc encore une fois un petit éclairage sur ces huit éléments. Je souhaite vivement que vous appreniez ces huit éléments par cœur. J'ose à peine l'espérer, car j'ai moi-même mis tellement de temps à les apprendre.

## Questions des participant/e/s

*Participant/e* : Une expérience de mort imminente (traumatisme) est-elle un attachement ? Comment puis-je cesser de m'identifier aux pensées et aux sentiments qui en font partie ?

L'expérience de mort imminente n'est pas un attachement. Ce que tu en as fait ensuite, c'est de l'attachement, mais pas l'expérience.

*Participant/e* : devons-nous exprimer nos sentiments physiquement ou suffit-il de travailler avec eux intérieurement et si oui, comment ? Donc un travail intérieur sans équivalent physique est-il suffisant ? Je pose la question parce que j'ai l'impression que lorsque j'exprime mes émotions, je reste à l'extérieur, même si cela se fait sans vis-à-vis. Ainsi, je les renforce parfois plutôt et je veux ainsi les laisser partir au lieu de les

*accepter vraiment et d'attendre que les vagues se calment.*

Je suis tout à fait d'accord avec toi, mais en fait, il suffit de travailler avec les émotions de manière intérieure. Parfois, l'expression extérieure - à condition qu'elle ne nuise pas aux autres ou à moi-même - augmente la conscience de l'émotion qui veut en fait se manifester. C'est pourquoi l'expression physique est parfois utile. Mais en réalité, il s'agit de toute façon d'un évènement mental qui peut bien sûr être traité intérieurement. C'est souvent plus utile. Nous avons assisté à des vagues de méthodes psychothérapeutiques où l'expression était également soutenue dans le sens d'une catharsis. Cela n'a pas eu d'effet si extraordinaire. C'est pourquoi presque tous les psychothérapeutes ont abandonné ce type d'accompagnement. L'expression des émotions n'est pas si utile, mais la pleine conscience est effectivement utile, et une action physique symbolique peut augmenter cette prise de conscience.

**Participant/e :** *Je n'ai jamais entendu le terme "désensibilisation" dans notre contexte, j'aime bien. En quoi se distingue-t-on de l'ascétisme ou du renoncement ?*

Ils ont beaucoup de points communs. Je trouve déjà super que tu aimes le mot *entreizen*, car c'est aussi pour cela que j'ai laissé ce texte tel quel. J'aurais pu tout reformuler dans mes propres termes. Je trouve que c'est génial quand nous entrons en contact avec différents vocabulaires. Dans le mot charme, il y a fascination, et désensibiliser signifie sortir de la fascination de l'attrait du charme. L'ascétisme, c'est aussi ça, mais ça va un peu plus loin. Cela va dans le sens de la suppression des stimuli.

*Ce que j'ai compris de ton explication, c'est que l'ascétisme est le fait de ne pas faire ce qui ne me fait pas de bien, de laisser tomber ce qui ne me fait pas de bien. C'est la même chose.*

Dans le sens de s'abstenir de ce qui ne me fait pas de bien, cela convient, nous sommes alors à nouveau sur la même chose et tu es alors également sur la même chose avec le renoncement.

**Participant/e :** *J'ai une question sur l'attention juste. Ce matin, tu as expliqué ce que signifie contempler le cœur en tant que cœur, le corps en tant que corps, les sentiments en tant que sentiments. Quelle est la différence entre les émotions et le cœur ? Pour le cœur, tu as parlé d'état émotionnel. Tu as également dit quelque chose de similaire à propos des sentiments.*

C'est le problème avec cette traduction. Je ne traduirais pas cela par sentiment, ce sont des nuances de sentiment, et ce ne sont que ces nuances de sensations primaires d'agréable, de désagréable et de n-ni, donc neutres. C'est ce que signifie en fait le mot sentiment. Ce sont des sentiments tout à fait primaires sur ce qui est actuellement vécu. Tout le reste est déjà du ressort du cœur, du psychisme et de la réaction émotionnelle.

**Participant/e :** *Dans le contexte du comportement éthique, tu as parlé du fait que l'évaluation du caractère bénéfique ou non de quelque chose dépend uniquement du résultat. Dans le langage courant, on dit plutôt que c'est l'intention qui compte, et c'est une invitation à ne pas dépendre du résultat, mais à rechercher l'intention juste. Je ne peux pas penser à tout jusqu'au bout, je ne peux pas savoir avec certitude où cela va me mener. Je ne peux que partir de mon intention.*

C'est tout à fait exact. C'est aussi la manière normale de présenter les choses. Lorsqu'un maître de Mahāmudrā laisse derrière lui les limites de l'action conventionnelle, nous ne pouvons pas, en tant que personnes extérieures, voir sa motivation, nous pouvons voir les effets. Je vous ai raconté une fois comment Guendune Rinpoché a offert une bouteille d'alcool à haut degré à une alcoolique qui venait le voir pour lui faire part de ses souffrances et lui a dit : "Bois !" C'est complètement au-delà de ce qu'on appellerait normalement un bon comportement, une action pure. Mais il y avait là une telle bénédiction qu'elle s'est certes mise à boire, mais elle ne pouvait pas boire plus de la moitié de la bouteille. Elle est ensuite restée sobre pendant des années. Nous ne pouvons pas juger de l'état d'esprit de Guendune Rinpoché dans cette situation. Même selon ton critère, il sort de la spontanéité de l'action effectivement libre et lucide pour voir ce qu'il faut probablement. Il sort de cette lucidité et ne sait pas ce qui en résultera. De ce point de vue, ton critère est le meilleur. Mais pour nous, s'il s'agit vraiment de cela, comment pouvons-nous voir de l'extérieur si quelque chose est quand même une action appropriée, même si elle contredit tous les autres critères ? Nous pouvons le voir au succès de l'action. Nous prenons cela comme un critère supplémentaire.

Mais en effet, des actions abordées et réalisées avec une motivation totalement bénéfique peuvent mal tourner. Mais ce n'est pas parce qu'elles tournent mal qu'elles ne sont pas bénéfiques.

C'est bien que tu poses des questions à ce sujet. J'étais tout à l'heure dans un autre domaine où, par exemple, des maîtres qui ont commis des abus affirment qu'ils l'ont fait avec la meilleure motivation pour leurs élèves et qu'ils s'étonnent que cela ressorte de manière aussi tordue. Ce n'est tout simplement pas possible.

*Il était déjà clair que tu ajoutais à cela le point de vue Mahāmudrā. Mais d'un point de vue relatif ou d'une expérience relative, c'est vrai qu'il est juste de partir de l'intention.*

Absolument, reste avec cela. Il n'y a rien à changer. Tu as bien fait de l'ajouter.

**Participant/e :** *J'ai une question sur le discours juste. Que se passe-t-il si vous remarquez que quelqu'un ne parle pas correctement, c'est-à-dire qu'il dit quelque chose de faux ? Est-ce qu'on devrait alors, si on le sait mieux, prendre la parole et intervenir ? Je mettrais cela sous le titre de courage civique, que l'on pourrait voir de manière beaucoup plus large.*

Dire "on devrait", "on pourrait", est toujours difficile pour moi. Il n'y a pas de norme en la matière. Je chercherais immédiatement des moyens de rectifier la situation. Je suis un partisan absolu de ce courage civil. Mais souvent, nous n'avons pas tout à fait les moyens de le faire. J'ai décidé d'intervenir beaucoup plus énergiquement dans de telles situations.

*C'est bien sûr un tonneau incroyablement grand que l'on peut ouvrir là. Les médias mentent aussi. On pourrait alors se demander si l'on peut contribuer à éclaircir la situation ?*

Oui, c'est un tonneau des Danaïdes incroyablement grand, car tant de demi-vérités et de contre-vérités circulent et sont affirmées avec énergie. Je pense que nous devons en préserver autant que possible notre environnement privé et nous ressaisir sans cesse. Je suis souvent tenté de dire des choses qui n'ont pas lieu d'être, qui peuvent avoir un effet de division, qui suscitent la méfiance chez les autres ; ou je dis des choses pour mettre les gens de mon côté - un discours manipulateur. Je m'efforce vraiment d'être de plus en plus propre à ce sujet. Je pense que l'environnement personnel est le plus important et que ceux qui ont encore l'énergie de s'engager socialement et politiquement doivent le faire.

**Participant/e :** *J'ai appris chez les Guélougpas que la pleine conscience est l'attention portée à ce qui est bénéfique. Le fait de maintenir l'attention sur un seul objet - le voleur de banque qui ouvre ensuite le coffre-fort - relève chez nous du facteur mental de la concentration. Y a-t-il des définitions différentes dans les différentes écoles ? C'est un sujet, parce que la société associe beaucoup de choses à la pleine conscience, et c'est pourquoi je trouve que c'est bien d'en donner une définition.*

Oui, c'est tout à fait vrai, ce que tu dis. C'est une évolution dans l'Abhidharma, on n'appelle plus *sati samasati*. Il n'y avait plus besoin de cet ajout. On a mis le complément attention droite ou noble directement dans *sati* et on n'a plus utilisé *sati* que pour l'attention qui mène à l'éveil. Mais ce n'était pas le sens originel. C'est pourquoi tu ne le trouves pas dans toutes les présentations de l'Abhidharma. Et cela a conduit à cette libre distinction des autres facteurs de concentration et ainsi de suite.

On peut très bien travailler avec ça. Mais ici, nous sommes en train de travailler sur un sutta pali. C'est pourquoi il y a encore *samasati*, c'est-à-dire l'attention juste, parce que nous n'en sommes pas encore au point où *sati* signifie toujours rester dans le bénéfique. Mais nous pourrions nous habituer à utiliser l'attention de manière qu'elle signifie toujours rester dans le bénéfique. Mais en fait, ce n'est pas le cas partout dans notre usage français.

*Quand je l'ai appris comme ça, j'ai réalisé que ça m'aidait vraiment, parce qu'à chaque fois que je pense à la pleine conscience, je sais : "OK, alignement bénéfique".*

Nous pourrions encore dire beaucoup de choses sur les facteurs qui accompagnent la pleine conscience - le soin, la précision et ainsi de suite - et qui font que cela devient vraiment bénéfique. Cela dépasse le cadre.

## LA VOIE DU MILIEU : DIFFÉRENTES PRÉSENTATIONS

Nous en venons maintenant aux différentes formes de présentation de cette voie de pratique. Tout d'abord, la référence à l'endroit où l'octuple chemin est mentionnée dans le texte *Précieux ornements de la libération* de Gampopa. Les cinq chemins de réalisation sont une représentation de l'ensemble de la voie dans le Mahāyāna : chemin de l'accumulation, de la connexion, de la vision, de la méditation et de l'accomplissement. Il ne s'agit pas d'exposer l'octuple chemin que nous pratiquons en permanence, mais de décrire comment la réalisation s'installe.

Gampopa parle de l'octuple chemin sur le sentier de la vision, où nous entrons dans la réalisation, et comment là la connaissance des quatre vérités devient complète.

Sur le chemin de la méditation, il dit : "Et pourquoi l'appelle-t-on le chemin de la méditation ?" Parce que nous

avons ici à méditer, donc à pratiquer, la connaissance de l'ainsité qui a été faite sur le chemin de la vision.

Arrivés sur ce chemin, les éléments de l'octuple sentier noble sont complets. Les pratiquants ont une vraie vision, une vraie disposition, une vraie parole, une vraie action, une vraie conduite de vie, une vraie aspiration, une vraie attention et une vraie méditation profonde. Cela nous éclaire encore une fois sur ce que l'on entend par l'octuple chemin : nous ne le comprenons vraiment que lorsque nous sommes parvenus à la réalisation. C'est alors que ces éléments de vision, de motivation, de discours, d'action, de conduite de vie, d'aspiration, d'attention et de méditation profonde deviennent le "vrai", le "noble", le "juste". C'est là que nous savons "Ah, c'est ce que l'on entend par vision vraie, par vision noble, par vision authentique". C'est là que nous savons ce que l'on entend par méditation véritable, vraie, authentique, et tous les autres éléments. C'est pourquoi Gampopa mentionne que c'est là que la réalisation devient quelque peu stable. C'est là que se développe une vision de ce que le Bouddha voulait vraiment dire à l'époque.

## Il n'y a pas de chemin - Chemin par étapes

Revenons un peu sur les chemins : il y a deux façons de représenter le chemin. L'une consiste à dire qu'il n'y a pas de chemin. Il n'est pas question de chemins, de cheminement progressif, etc. À ce sujet, j'ai dans l'oreille nos maîtres Mahāmudrā : il y a toujours soit *rigpa*, soit *marigpa*. Il y a la conscience de ce qu'il est, cette conscience non-duelle - *rigpa* - ou tout le reste, c'est-à-dire les formes de jeu dualistes de notre être - *marigpa*. Nous sommes en route dans le *marigpa*, et même si nous méditons joliment, c'est *marigpa*, parce que c'est encore une conscience dualiste avec l'observation, avec toutes les activités inutiles de contrôle et ainsi de suite. Tout cela s'appelle *marigpa*.

Seul le moment où l'esprit est vraiment ouvert, libre de tous ces mécanismes de contrôle, sans diviser l'expérience en sujet et objet, est appelé *rigpa*. Il n'y a alors pas de chemin progressif, il n'y a que l'un ou l'autre.

C'est bien de recevoir cet enseignement, car c'est ce qui compte en fin de compte. C'est un peu frustrant pour nous, les débutants, parce que nous aimerions déjà dire : "Oui, je suis déjà un peu dans le *rigpa*", "Ce n'est plus tout à fait *marigpa* chez moi". Il n'y a pas de discussion : un peu de *marigpa* est *marigpa*. Un peu d'ignorance est de l'ignorance, ce n'est pas encore l'éveil. - C'est clair.

Le mot *rigpa* est dans le sens de *vidyā* connaissance profonde. Tout à l'heure, nous avons *avidyā*, l'ignorance, ce manque de conscience. Cela nous aiguise, parce que cela nous permet de ne pas nous contenter de toutes ces expériences de méditation qui ne sont pas encore de vraies libérations, qui ne permettent pas encore vraiment d'entrer dans cette libre conscience. Nous savons que cela va encore plus loin. Mais pour cela, nous avons besoin d'un encadrement de la méditation. Nous avons besoin de personnes qui s'y connaissent et qui peuvent nous aider à distinguer ce qui est expérience de méditation - qui se sent tout à fait vaste, calme et libre - et ce qui est véritable réalisation.

J'ai mentionné au tout début que même sur le chemin graduel, notre pratique se déroule toujours dans le présent. Si nous regardons notre chemin de vie, nous nous voyons peut-être d'abord dans cette phase d'accumulation d'énergie bénéfique dans la vie : Nous appelons cela le chemin de l'accumulation. En raison de cette énergie vraiment positive dans notre vie, de plus en plus de motivation et aussi la capacité de méditer se développent. Nous commençons par une pratique quotidienne, les premières expériences de calme mental apparaissent, elles s'approfondissent et ainsi nous ne sommes plus seulement sur le chemin de la préparation, de l'accumulation, mais nous allons déjà sur le chemin de la connexion, c'est la deuxième étape.

Nous pouvons observer que cela se produit dans nos vies. Nous pouvons observer des transformations, nous pouvons remarquer que les voiles diminuent, que la méditation devient plus facile, que l'élan de notre pratique se renforce. Nous en sommes témoins. Si vous regardez en arrière, par exemple une décennie, deux décennies, il y a eu un développement. Et pourtant, bien que nous puissions observer de tels développements, notre pratique sur le soi-disant chemin graduel se déroule toujours dans le présent. Personne n'a jamais pratiqué dans le passé. Personne n'a jamais pratiqué dans le futur.

La pratique de la marche, lorsque nous montons un escalier, se déroule toujours dans le présent. C'est aussi le cas dans le *lamrim*, la marche par étapes, on suit le chemin. Dans l'escalier, on ne peut que se tenir droit là où l'on se trouve. On ne se tient pas sur les marches où l'on se trouvait auparavant et on ne se tient pas encore là où l'on se tiendra plus tard. C'est très important : j'espère que je peux m'exprimer clairement. Même si nous considérons notre vie comme une transformation progressive, où un processus de développement perceptible se déroule, nous devons être conscients que la pratique ne peut toujours avoir lieu que maintenant.

Donc même sur le chemin graduel, même si nous utilisons ces descriptions, nous savons dans le présent : soit je suis conscient, soit je ne suis pas conscient. Dans le présent : soit l'esprit est ouvert, soit il est encore subtilement dans *dukkha*, dans cette tension subtile. Toutes ces différentes descriptions ne se contredisent pas, parce que nous finissons de toute façon toujours dans le présent. Il n'y a nulle part d'autre pratique. Et nous n'avons même pas besoin de nous attarder à nous demander à quel niveau nous nous trouvons, car dans le présent, aucun niveau n'est perceptible. C'est à partir d'une observation distanciée, où l'on distingue des signes de la manière dont les gens évoluent. Mais dans le présent - et encore plus lorsque l'esprit est ouvert - seul cet être ouvert est perceptible, et ce qui est dynamique. C'est là qu'a lieu l'expérience, et plus nous sommes détachés dans cette expérience, plus nous sommes libres. Quelle que soit la description que je vous livre ou que je suggère, n'oubliez jamais cela, même en écoutant : La pratique a toujours lieu maintenant. La pratique de vibrer avec est toujours en cours.

Ce maintenant n'est pas un moment, nous sommes d'accord sur ce point. Le maintenant est aussi un maintenant fluide. Pendant que nous entendons le mot 'maintenaaaaant', on ne sait pas du tout combien de 'maintenant' sont logés dans ce 'maintenant'. Vous comprenez ? Il 'coule', le maintenant. Ce n'est pas une chose, mais c'est cette dynamique insaisissable de l'expérience, que j'ai également décrite avec cet "être sur le seuil". L'incertain, ce que nous appelons l'avenir, n'est pas encore là et dans le présent, toujours dans le présent, il devient l'expérience instantanée. Et ce qui est encore vécu à l'instant est déjà parti pendant que j'en parle encore. C'est déjà fini, il y a déjà quelque chose de nouveau qui se passe maintenant.

Il y a aussi quelque chose de très beau quand nous comprenons ce qui se passe. J'ai utilisé ce modèle linéaire du temps, comme si le temps venait de l'avant, que nous étions au seuil du présent et qu'il glissait ainsi vers l'arrière. - C'est un modèle temporel complètement fou ! L'expérience de l'être vient naturellement de toutes les directions dans l'espace, elle vient de toutes les dimensions émotionnelles, elle vient par tous les canaux sensoriels. C'est une expérience dynamique multidimensionnelle, une vie de champ, où tout le champ change constamment. Il ne nous traverse pas d'avant en arrière, ni de droite à gauche, ou quelle que soit la représentation que vous aimez avoir. C'est un champ d'expérience pétillant dans lequel chaque élément de l'expérience change à tout moment, dans toutes les dimensions en même temps.

C'est ce que nous désignons par ce mot 'maintenant'. La beauté de ce que je voulais expliquer, c'est que toute description de cela arrive trop tard. Ce que je veux décrire a déjà eu lieu, sinon je ne pourrais même pas essayer de le décrire. Cela a déjà été vécu avant que le processus de mise en mots, puis d'expression, n'ait lieu. On peut seulement espérer que ce que nous décrivons se poursuive encore un certain temps, que notre processus de description soit synchrone avec le processus d'expérience pendant un certain temps. Nous aurons alors une possibilité de faire naître le sentiment que nous décrivons quelque chose qui est en train de se produire.

Mais en fait, chaque fois que nous nommons un vécu, nous sommes toujours à la traîne. Vous connaissez cela dans les situations de groupe. Lors d'un échange, on vous demande : "Comment allez-vous ?" Alors je m'assieds et je réfléchis à ce que je ressens. Ensuite, c'est à mon tour de dire comment je vais. Mais au moment où je le raconte, je me sens déjà très différent. Ensuite, le grand art est de s'en souvenir et de ne pas aborder quelque chose de passé. Ce n'est pas si simple, et c'est la pratique. La pratique ne se dérobe pas. Elle prend précisément cette expérience du présent qui n'est pas si définissable, donc cette expérience du champ que nous appelons notre être, et nous détendons ces schémas de vouloir nommer, de vouloir fixer.

C'est le travail principal dans notre pratique : nous détendre, sortir de ce schéma, par exemple associer immédiatement les activités d'observation à "je", ou objectiver des souvenirs ou des choses. Ou : j'entends, donc il y a une écoute, mais je dis par exemple "j'aime". Toutes ces objectivations qui ont lieu, nous essayons de les assouplir. Et quand elles apparaissent, quand nous en avons besoin, nous savons au moins qu'elles n'ont pas de véritable substance, que les termes que nous utilisons ne sont pas le vécu. Il en va de même pour l'ensemble du Dharma.

Tous les enseignements du Dharma ne sont pas l'expérience qu'ils tentent de décrire. Penser au Dharma n'est pas la réalisation du Dharma, n'est pas la réalisation de l'être. Philosopher sur l'être n'est pas la réalisation de l'être. Il est si bon de le savoir. Prenons vraiment toutes ces descriptions de la voie graduelle ou des différents véhicules que je vous ai expliqués comme des tableaux : "Ah, on peut aussi le représenter comme ça", "OK, mais tout ça n'est pas la réalité, c'est juste une tentative de la décrire".

Dans ce cours de base, je vous indiquerai régulièrement les sources. La structure de ce cours de base est *Le précieux ornement de la libération* de Gampopa. Vous connaissez l'histoire : Guendune Rinpoché a insisté pour que je le traduise, alors que je n'avais aucune connaissance du tibétain. Mais il a dit : "Si, vas-y", et il a insisté.

Ce n'est qu'à la troisième fois que j'ai cédé et, en fait, cette œuvre est devenue pour moi déterminante, un livre d'Abhidharma facile à comprendre. C'est un livre d'enseignement, et dans ce livre d'enseignement, il y a en fait tout ce dont nous avons besoin. Mais il faut savoir le prendre. C'est comme du pain Wasa, tellement sec, ou comme ces leckerlis bâlois, quand ils sont vraiment secs : Il faut les garder longtemps dans la bouche, alors ils libèrent leur jus et ils sont alors vraiment bons. On peut les garder indéfiniment, elles ne se gâtent pas. Il en va de même pour ce livre du 12<sup>e</sup> siècle : Tout aussi conservé éternellement, il est si sec qu'il ne se gâte jamais.

Mais quand on s'y intéresse et que l'on prend connaissance des paragraphes, ils libèrent une saveur incroyable. Cela n'a pas seulement marqué ma vie et celle de nombreux pratiquants et enseignants. Pour vous, dans ce livre, en ce qui concerne ces explications d'aujourd'hui, le chapitre 18 serait très bien, l'explication de la voie par les chemins, et le chapitre 19, l'explication de la voie par les étapes. C'est là que sont expliquées les étapes du bodhisattva.

J'ai l'intention de vous donner encore et encore les clés de vision, de sorte que vous obteniez comme un exhausteur de goût, c'est-à-dire la clé avec laquelle il est plus facile de dégager le jus de tels enseignements. Qu'il soit déjà clair, par exemple, que cela ne contredit pas du tout le point de vue selon lequel il n'y a pas du tout de chemin graduel, que Gampopa défend ailleurs. "Il n'y a pas de chemin graduel !", dit-il ailleurs. C'est le même auteur, simplement un autre point de vue qui est très utile.

L'autre ouvrage auquel je me réfère toujours et qui a été structurant pour ce cours de base du Dharma est ce fameux *Khédjoug* de Mipham Rinpoché *La porte de la vision d'un Paṇḍita*. A partir de là, le troisième volume, les chapitres 15 à 18, avec une description très détaillée de différents types de voie, serait approprié. Pour donner quelques mots clés : Il s'agit de voies mondaines, de voies au-delà du monde qui mènent à l'éveil, de ce que nous appelons petit véhicule, de ce que nous appelons grand véhicule et ainsi de suite, de la voie graduelle, de la voie directe, c'est-à-dire directement sans chemin et ainsi de suite. Mipham Rinpoché est très, très minutieux à ce sujet. Pour ceux qui veulent savoir exactement et qui s'y intéressent, c'est une véritable mine d'informations.

Nous rencontrons ainsi souvent dans le milieu bouddhiste, et plus particulièrement dans le milieu bouddhiste tibétain, une description en trois véhicules, en sanscrit : Hīnayāna, Mahāyāna et Vajrayāna. C'est ce qui est devenu courant. Si on traduit ces termes, Hīnayāna est la voie de l'auto-libération, de la libération individuelle. C'est donc un chemin où je me concentre d'abord sur le fait de devenir moi-même libre de toute souffrance. Ce type de motivation s'appelle le petit véhicule. On pourrait aussi l'appeler simplement le véhicule réaliste.

Dans le Mahāyāna, le grand véhicule dont je vais parler maintenant, on essaie d'emmener tous les êtres vivants avec soi. C'est totalement irréaliste si l'on n'a pas encore atteint la libération soi-même. Comment cela peut-il se faire ? Cela ne peut se faire qu'au niveau du souhait. Nous pensons certes être en route dans le grand véhicule, mais nous n'avons pas encore développé les qualités nécessaires pour cela. C'est pourquoi nous devons tous commencer par faire tout ce qui est en notre pouvoir pour accéder nous-mêmes à cette libération. Même si la perspective à long terme de ce cours de base, de ce curriculum, est d'emmener tout le monde avec nous. Ce serait le grand véhicule des bodhisattvas - nous verrons plus tard ce que cela signifie plus précisément. C'est en tout cas cette attitude qui consiste à toujours penser, dans tout ce que je fais, dans tout ce que je pratique - quelle que soit la manière dont je pratique -, qu'il s'agit de tous les autres, tout comme de moi.

Maintenant, on dit tout aussi couramment que le Vajrayāna - véhicule de diamant, bouddhisme tantrique - serait encore un véhicule supplémentaire - mais il ne l'est pas du tout. Il fait partie du Mahāyāna, le grand véhicule. On a pris l'habitude de parler du Vajrayāna comme d'un véhicule supplémentaire parce qu'au sein du Mahāyāna, il y a deux approches différentes, l'approche de la voie de la cause et l'approche de la voie du fruit. C'est ce que je veux vous expliquer, c'est vraiment, vraiment passionnant, parce que cela nous permet d'avoir un regard sur notre pratique.

### **Chemin de la cause - chemin du fruit**

La plupart du temps, nous sommes sur la voie de la cause. Cela signifie que je crée de nombreuses causes (positives), c'est-à-dire que je développe de nombreuses formes de pensée, de parole et d'action bénéfiques, qui créent une énergie et débouchent de plus en plus souvent sur des états d'esprit ouverts. Je m'occupe donc de planter les bonnes graines. Chaque pensée est une graine, chaque action est une graine. Nous appelons aussi cela la voie de la pāramitā, la voie des qualités libératrices. Je pratique la générosité, je m'exerce à la patience, je m'exerce à un comportement bénéfique, j'apporte de l'énergie sur le chemin, je m'exerce à la méditation et je m'occupe de l'enseignement pour développer la vision. Puis je contemple les enseignements et ensuite je les

médite, c'est ainsi que se développe de plus en plus la sagesse. C'est la Prajñāpāramitā. Cette voie de la pratique, c'est la voie classique dont on parle le plus souvent. C'est la voie des causes. Nous nous occupons de construire les forces, de planter les graines qui permettront effectivement d'entrer dans des états d'esprit de plus en plus ouverts.

Ensuite, il y a l'autre approche, totalement logique et intelligente, qui dit que ces états d'esprit ouverts, qui se manifestent de plus en plus souvent grâce à la voie de la cause, sont en fait toujours déjà là. Ils sont toujours déjà là en tant que potentiel. Tout comme la nature de bouddha, la base du Mahāyāna, le grand véhicule. Ce potentiel est toujours déjà présent et on ne peut en général réaliser qu'un éveil, une bouddhité ou une illumination, parce que tout est déjà en place en nous. Ce potentiel est toujours déjà là. Pourquoi prétendons-nous toujours qu'il faut faire tant d'efforts pour y arriver ? Prenons donc le fruit comme chemin. C'est le tantra.

Vajrayāna - Tantrayāna : prendre le fruit comme chemin, c'est se relier à l'intuition intérieure la plus profonde, être en fait déjà éveillé dans la profondeur de l'être, dans cette dimension de non-identification. Donc, en fait, être déjà Bouddha de la médecine ou Yumchenmo, Prajñāpāramitā, en fait être déjà Tārā ou Tchenrézi. À l'aide de ces méthodes tantriques, nous faisons directement référence à ce que nous sommes réellement. Cela pourrait être un excellent raccourci. Cela pourrait rendre les choses beaucoup plus faciles si je pouvais me connecter de manière authentique à ce qu'est mon véritable être libre. Le fruit serait alors perceptible dès maintenant, et pas seulement après une longue période de développement où je construirais des causes et autres.

La voie de la cause et la voie du fruit. La cause est en fait notre nature de bouddha, que nous nourrissons, libérons des voiles et exposons de plus en plus sur le chemin. Le fruit est la bouddhité, c'est-à-dire la réalisation de la nature de bouddha. Celle-ci est déjà potentiellement présente en nous. La conscience de ce que nous sommes en réalité, nous pourrions aussi l'appeler notre *vrai* moi, nous pouvons le prendre comme chemin. Prendre ce fruit comme chemin signifie que *sati*, notre attention, se rappelle sans cesse : "Ah, en fait, je suis Tārā !" Et que nous ne restions pas bloqués dans l'identification, mais que nous nous disions : "Je ne suis pas du tout ces peurs, tout ce cirque enchevêtré !" Tout cela tombe à l'instant même. En fait, c'est si simple ! Cet être simple et libéré est déjà là. C'est prendre le fruit comme chemin.

Nous prenons comme base de notre méditation ce qui, en réalité, veut déjà se manifester en nous. Cela nous sert à nous rappeler sans cesse ce que nous sommes en réalité - alors que dans le chemin de la cause, nous parlons toujours de dissoudre les voiles, de construire le mérite, de pratiquer les pāramitās, de tout faire pour que cette nature de bouddha puisse s'exprimer. En fait, pour la très grande majorité d'entre nous, c'est la voie absolument réaliste et viable. C'est la voie sûre sur laquelle on peut compter.

Dans l'autre voie, celle qui consiste à prendre le fruit comme chemin, les pièges sont nombreux. Comme il est facile d'y glisser de l'orgueil, une sorte d'auto-exaltation narcissique subtile : "Tu sais, en fait, je suis Tārā. Je n'ai même pas besoin de m'occuper de mes thèmes. Mon partenaire peut dire ce qu'il veut, je suis Tārā". C'est ce qu'on appelle la 'dérivation' spirituelle. Il faut tellement de maturité intérieure pour pouvoir suivre la voie du fruit. C'est pourquoi il y a tant de samayas, tant d'obligations d'accompagnement auxquelles on s'engage. La relation avec l'enseignant doit être très étroite.

Si l'on ne suit pas cette voie, il n'y a pas lieu de s'inquiéter autant de l'irruption soudaine de māras, les forces contraires à l'éveil. C'est moins le cas si on suit joliment la voie de la cause : "Je suis voilé, je suis assis ici à vous enseigner, je suis voilé et je fais quand même de mon mieux". Je fais confiance à cela pour qu'avec la bénédiction de la ligne de transmission, mes voiles ne soient pas trop déformants. Je ne vais pas dans la spontanéité du fruit, mais je reste dans la structure de la voie des causes. C'est la voie sûre. J'aimerais vous la faire apprécier.

La voie du fruit est totalement inspirante, je l'enseigne aussi parfois. Mais elle n'est pas aussi efficace qu'elle pourrait l'être. Si l'on regarde comment les Occidentaux ont pratiqué la voie du fruit ces dernières décennies, elle ne semble pas aussi durable. Il y a certes ces moments de forte inspiration, mais ensuite on bascule à nouveau et on se retrouve comme tout le monde. Le contraste avec ces moments de forte inspiration est tout de même considérable. Si l'on ne s'occupe pas suffisamment de la base et que l'on ne construit pas vraiment des mérites, c'est-à-dire cette force positive, et que l'on ne pratique pas les pāramitās, alors le chemin du fruit est totalement bancal. Il faut vraiment poser cette base.

C'étaient les deux voies de base. J'avais commencé avec trois yānas. Le troisième véhicule donc, le véhicule que nous appelons Vajrayāna, fait en fait partie du Mahāyāna. La division initiale en trois véhicules était différente : Śrāvakayāna, Pratyekabuddhayāna et Mahāyāna.

## Śrāvakayāna

Yāna est la voie, Śravaka est l'auditeur, le disciple. Śrāvakayāna se réfère aux disciples du Bouddha qui ont écouté directement le Bouddha et qui ont suivi la voie de l'auto-libération.

## Pratyekabuddhayāna

Les Pratyekabuddhas ont en quelque sorte disparu. Ils étaient des bouddhas à part, seuls à partir d'eux-mêmes, on les appelle parfois les réalisateurs uniques ou les bouddhas-pour-soi. Les Pratyekabuddhas ont aussi suivi une voie, celle de la libération individuelle, la voie de la pratique, pour atteindre eux-mêmes la libération. Mais leur intégration dans les phénomènes de ce monde est allée un peu plus loin que dans le Śrāvakayāna. Apparemment, il n'y a plus de Pratyekabuddhas depuis que les enseignements de Bouddha ont trouvé leur place dans ce monde. Mais dans la tripartition originelle, le Pratyekabuddhayāna constitue le deuxième véhicule. Le troisième véhicule est le Mahāyāna.

## Mahāyāna

Qu'est-ce qui est intéressant pour nous ? Ce serait maintenant un domaine d'étude pour ceux qui veulent mieux savoir, qui veulent en savoir plus. Ce qui est intéressant pour nous, c'est que cela décrit en fait une extension de notre méditation, et pas seulement de la motivation. J'ai déjà décrit l'extension de la motivation à tous les êtres vivants.

Sur le chemin de la libération de soi, il est avant tout important de comprendre *anatta*, le non-soi. En particulier, ce que nous appelons le non-soi de la personne. Il s'agit avant tout de comprendre que tous ces processus de skandhas - la perception des différentes formes de sens, les nuances de sentiments/sensations, les distinctions, les processus de création, les différents états de conscience - ne forment pas un soi, qu'on n'y trouve pas de soi et qu'ils ne constituent pas une base fiable pour affirmer qu'il y a un *JE*, pour construire un *JE*. Cette prise de conscience est la prise de conscience centrale pour emprunter le chemin de la libération de soi, pour ressentir la sortie de l'enchevêtrement personnel.

Si je peux le dire de manière très claire : il n'y a pas de *JE* - un point c'est tout. Cette prise de conscience est la plus importante, car elle résout tout le reste. Tout l'enchevêtrement se dissout, la fascination d'une expérience sensorielle, cette volonté d'exister et de ne pas exister. Tout cela se dissout lorsque ce non-soi, le fait de ne pas avoir d'âme, de ne pas avoir de noyau permanent, devient clair de l'intérieur. C'est vraiment beaucoup. Quelqu'un qui a pleinement compris cela, nous l'appelons arhatis pour les femmes et arhat pour les hommes. Les arhatis ou les arhats sont ceux qui se sont complètement libérés de l'illusion d'un noyau permanent dans leur propre courant spirituel.

Déjà dans les écrits palis, il est dit que *anatta* et aussi *śūnyatā* - nature vide - ne se réfèrent pas seulement à notre propre processus d'expérience, mais aussi aux autres phénomènes, donc à tout ce que nous appelons ainsi 'le monde'. Sur la voie du Pratyekabuddha - que vous pouvez aussi rayer, nous n'avons pas vraiment besoin de nous en préoccuper - il est dit que cette extension de la vision que ce monde n'a pas de substance, qu'il n'y a en rien un noyau d'essence, quelque chose de permanent, s'étend déjà et devient alors complète chez un bouddha complet. Je vais aussi vous expliquer pourquoi : c'est une logique merveilleuse, parce que les Pratyekabuddhas ne sont pas actifs dans le monde. Ils ne sont pas des bodhisattvas, ils ne s'engagent pas dans le monde et ne sont pas intéressés à avoir des disciples, à transmettre l'enseignement. Ils ont trouvé la voie pour eux-mêmes et ils ont une connaissance assez bonne, donc très développée.

Mais sur la voie du bodhisattva, qui doit mener à la bouddhité, nous nous engageons totalement dans le monde, c'est-à-dire que nous prenons avec nous tous les êtres vivants. Cela a pour conséquence que nous devons faire face à toutes les situations du monde. Encore un bel exemple : au cours de ses quarante-cinq années d'enseignement, le Bouddha a dû faire face à plusieurs guerres cruelles, son propre peuple a été exterminé. Il y a eu des famines, des périodes de sécheresse de plusieurs années, sans rien à boire pour les gens. Il y a eu des périodes d'abondance, cinq de ses élèves étaient des maharajas, c'est-à-dire des rois sur de grandes régions de l'Inde. Il a été confronté à toutes les situations de la vie, il a tout accepté. Il a pu éviter quelques guerres, mais pas toutes. Il s'est donc occupé des maladies des gens, des conflits sociaux et familiaux, des conflits politiques.

Pour faire face à tout cela, il fallait une vision omniprésente. Il fallait une vision qui ne s'arrête jamais ; il ne

devait pas y avoir de ratés. Un éveil qui n'implique pas seulement la liberté personnelle, mais une action dans ce monde pour l'éveil de tous, nécessite une conscience si forte de la nature intrinsèque de toutes les expériences qu'il n'y a jamais de blocage. Ce processus de conscience dynamique, de connaissance de ce qui est, imprègne toutes les expériences possibles sur cette planète, peut-être même au-delà de cette planète. C'est ce qu'on appelle la connaissance complète de l'être. La reconnaissance du fait qu'il n'y a pas de noyau d'être à trouver dans ce processus que nous appelons normalement *JE* est une connaissance partielle de l'être. Elle est suffisante pour la libération. Mais ensuite, si l'on s'engage dans le monde, alors il faut toujours plus, alors chaque situation doit être imprégnée de connaissance.

Il ne suffit pas de reconnaître et de quitter ce corps. Or, c'était manifestement la situation à l'époque. Il est décrit, y compris dans les écrits pali - ce n'est pas de la propagande du côté du Mahāyāna - que de nombreux arhats ont quitté leur corps peu après leur libération, et que d'innombrables arhats ont quitté leur corps juste avant la mort du Bouddha, parce qu'ils voulaient quitter leur corps avant lui. Lorsqu'il a effectué la grande transition, des milliers d'autres arhats ont quitté leur corps. Tout simplement parce qu'ils n'avaient pas envie de vivre dans ce monde ! C'est compréhensible.

Kāśyapa a alors lancé un appel à tous les arhats restants pour qu'ils restent dans le corps, afin qu'il reste suffisamment d'arhats pour continuer à porter le Dharma dans ce monde. Parmi les milliers, les dizaines de milliers d'arhats qui existaient, il a rassemblé assez péniblement cinq cents arhats qui sont ensuite venus au premier concile. C'est un langage un peu familier, mais il n'a pas été facile de rassembler ces cinq cents personnes qui voulaient s'engager pour porter le Dharma dans le monde.

Ils se sont rencontrés dans une grotte comme ça, 499 étaient déjà là, Ānanda était 500<sup>ème</sup>. Vous connaissez l'histoire, c'est à ce moment-là que Mahāmudrā est né. Ānanda, bien qu'il ait accompagné le Bouddha les vingt dernières années de sa vie, n'était pas encore éveillé. La règle était la suivante : on ne peut venir au concile que si l'on est arhat. Kāśyapa dit à Ānanda : "Nous avons besoin de toi, car tu as cette mémoire parfaite. Seuls les gens parfaitement réalisés entrent ici. Certes, nous avons besoin de toi, mais maintenant, pratique ! Servir le Bouddha, tout cela est bien et tout cela, mais maintenant tu dois pratiquer !" Ānanda pratiqua jour et nuit jusqu'à ce qu'il n'en puisse plus. Les autres étaient déjà réunis et c'était déjà l'aube, Ānanda était complètement épuisé, il s'assit sur sa couche et céda. Il cessa de pratiquer et il est dit qu'au moment où l'arrière de sa tête toucha l'oreiller, la pleine conscience de l'être s'est installée, avec même les pouvoirs miraculeux qui vont avec. Donc le lâcher-prise dans le Mahāmudrā, pour que la connaissance de l'être s'accomplisse au moment où nous nous endormons, a commencé avec Ānanda. Quelques semaines après la mort de Bouddha, c'est là que commence en fait Mahāmudrā, et bien sûr aussi avec la décision de Bouddha d'abandonner l'ascétisme strict. C'est : sortir de l'effort, abandonner le contrôle. C'est là qu'il y a eu un déclic chez Ānanda. Tout était là, tout était présent, les forces, tout était mûr, il fallait juste une fois de plus ce lâcher prise. Il a alors pu voler jusqu'à la grotte et a récité par cœur tous les enseignements du Bouddha, accompagné de Kāśyapa et d'autres qui l'ont soutenu.

Maintenant, je me suis déjà donné un mot d'ordre. J'ai dit que cela avait déjà commencé avec le Bouddha, avec l'abandon de l'ascétisme strict. C'est le sens originel de "voie du milieu". En fait, ni le mot 'Hīnayāna', ni le mot 'Vajrayāna' ou 'Mahāyāna' n'apparaissent dans les enseignements du Bouddha, nous ne trouvons rien de tout cela dans les écrits palis. Le seul mot qui apparaît est 'Ekayāna'. Oui, en effet ! Cela apparaît dans le sutta Satipatṭhāna. Il y est question d'un seul chemin'. Le véhicule unique, et ce véhicule unique est la Voie du Milieu. Il a d'abord été décrit ainsi.

Qu'est-ce que la voie du Bouddha ? La voie du Bouddha est une voie de désenvoûtement, la voie de la sortie de la fascination pour les plaisirs des sens. Mais la Voie du Milieu est aussi une voie d'effort juste, où nous sortons effectivement de la fascination - sortons de la voie de l'ascétisme qui cherche à éviter les sensations, mais où nous n'allons pas non plus dans le déni, par exemple de notre condition physique. Les pas du Bouddha dans la Voie du Milieu étaient de manger à nouveau, de se laver à nouveau, de ne pas s'exposer au soleil. Il se tenait auparavant sur une jambe dans un soleil de plomb et ainsi de suite, il y a des récits de la façon dont il pratiquait, c'était dur !

S'asseoir à l'ombre sur l'herbe de kuśa - pour nous, l'herbe de kuśa n'est pas maintenant le siège le plus agréable, mais c'était un luxe du point de vue du Bouddha -, c'était une assise douce et agréable à l'ombre pour un yogi qui avait ingéré du yaourt qui s'était lavé. Il a failli se noyer dans la rivière, tant il était devenu faible. Il a retrouvé ses sens et a suivi cette voie du milieu, il a recommencé à se nourrir et à parler aux gens, il s'est assis à l'ombre, il ne s'est pas exposé à la torture. Il a emprunté cette voie médiane parce qu'il s'est souvenu de son

enfance, lorsqu'il était assis sous le grand pommier pendant que son père effectuait cette cérémonie printanière, avec les premiers labours du champ. Il s'est souvenu comment il était alors entré dans un état d'esprit tout naturellement ouvert. Ce souvenir vient à l'esprit de l'homme de trente-cinq ans : "Hé, c'était déjà beaucoup plus simple à l'époque, simplement sous un arbre, et il n'y avait rien d'intentionnel". Ce souvenir, associé à l'acceptation de la condition physique, à l'acceptation de la nourriture et ainsi de suite, prendre bien soin de soi, mais sans s'attacher aux plaisirs des sens, c'est ce qui constituait à l'origine la Voie du Milieu. C'est l'origine de ce terme.

La Voie du Milieu a ensuite été définie comme la voie de la non-saisie, qui ne s'attache pas à ce qui est agréable et ne repousse pas ce qui est désagréable. C'est la voie - telle que décrite dans le noble chemin octuple - qui mène à la vision juste, à la vision libératrice. Le Bouddha avait déjà dit que ce chemin était au-delà des mots. Lorsque nous aurons traversé le fleuve de la souffrance avec le radeau du Dharma - la pratique des pāramitās qui nous amènent sur l'autre rive - et que nous serons arrivés, porterez-vous encore le radeau avec vous ? Non, nous ne porterions pas un radeau avec nous si nous étions déjà sur l'autre rive !

Le Bouddha voulait dire par là que la Voie du Milieu est le chemin par lequel nous laissons finalement derrière nous les mots qui nous ont aidés sur le chemin. La différence avec une philosophie est ainsi clairement établie. La voie bouddhiste n'est pas une philosophie. Ce n'est pas un ensemble de pensées, de mots ou de concepts. C'est un chemin d'éveil à l'être, où l'on laisse finalement derrière soi toutes les conceptions, les éléments de vue et les concepts, pour entrer dans l'ainsité, et l'ainsité nous donne alors les mots. Le lien avec les situations, cette présence totale avec ce dont les gens ont besoin, exprime alors le Dharma spontané en nous. Il peut être nouveau à tout moment. Il cherche toujours de nouveaux mots, de nouvelles formulations. C'est la Voie du Milieu.

### **La voie du milieu - lien avec notre pratique**

Les enseignements du Dharma que nous recevons nous révèlent leur signification profonde lorsque nous nous posons la question : "Comment puis-je appliquer cela maintenant ?" Vous ne devez jamais lire un livre du Dharma comme vous le feriez d'un manuel scolaire. C'est tout à fait différent. On y trouve certes des listes et des descriptions, mais ce n'est pas un savoir abstrait. Cela ne se révèle à nous que lorsque nous regardons : "À quoi cela ressemblerait-il pour moi ?"

Le Bouddha a d'abord parlé de la Voie du Milieu. Quelle est ta voie du milieu ?

(Question pour les groupes de cet après-midi : quelle est ma voie du milieu ?)

Au début, nous avions l'ascèse - se tenir sur une jambe à la lumière du soleil, manger une graine de sésame par jour, de la mousse sur les épaules, les insectes rampant dans l'oreille et ainsi de suite. Ce sont des tapas, c'est ainsi qu'on appelle ces exercices. Ce n'était pas seulement un peu de renoncement, un peu d'ermite, un peu de jeûne, mais une forme crue d'ascétisme. Le Bouddha a testé à cette époque toutes les méthodes qui étaient alors courantes en Inde. L'ascétisme nu avec ces tapas était l'une des formes.



Le Bouddha avait déjà maîtrisé les Dhyānas, et les deux maîtres sont connus par leur nom. Tous deux lui avaient demandé de devenir leur successeur. Mais il savait que ce n'était pas encore la libération de la souffrance. Il pensait que ce devrait être la libération s'il pouvait dissoudre cet attachement au corps, mais il n'y arrivait pas, quelle que soit la violence de l'ascèse. Les autres ne pouvaient plus suivre. Il devançait tout le monde par l'intensité de ce qu'il pratiquait. Pendant six ans, il a suivi ce chemin de pratique méditative et d'ascèse.

Comment appellerions-nous l'autre côté, le contraire de cette pratique ? Le mieux serait l'hédonisme, mais ce n'est pas un mot allemand. Nous l'appellerons donc "attachement aux plaisirs des sens". La voie de l'ascétisme n'est pas une grande tentation pour la plupart d'entre vous, mais l'attachement aux plaisirs sensoriels l'est, n'est-ce pas ? Par exemple, s'il arrive que le sel manque au repas, ou que le repas soit salé ou brûlé, ou que l'on n'aime pas l'odeur... - La question est : "Quelle est la pratique ?", lorsque l'ascétisme ou l'attachement aux plaisirs des sens engendre la souffrance.

La Voie du Milieu se détache des deux, car tous deux conduisent à la tension. Les deux conduisent au stress, à dukkha, au malaise mental et physique. Nous aimons appeler cela l'attachement. Nous pouvons reconnaître notre attachement au fait que lorsque nous n'obtenons pas quelque chose comme nous le souhaitons, nous avons alors du mal avec.

L'ascétisme est l'adhésion à un idéal, par exemple à ce que doit être une personne spirituelle : une telle personne doit se taire, manger et dormir le moins possible, et ainsi de suite. Il y a là une identification. Dans les deux cas - qu'il s'agisse de spiritualité ou d'un sentiment quasi mondain -, on pratique partout l'attachement aux plaisirs des sens. Mais les mécanismes qui y jouent un rôle sont l'identification. Ce n'est pas la voie du milieu.

Mais la voie du milieu n'est pas simplement le juste milieu entre les deux, un peu d'ascétisme et un peu d'attachement aux plaisirs des sens, non. Un peu d'identification - je suis une pratiquante spirituelle, je ne bois pas d'alcool, je ne mange pas d'ail, selon la devise : il faut bien un peu d'ascétisme, mais de temps en temps, je m'accorde quand même...

Non, non, ce n'est pas la voie du milieu. Ce n'est pas le juste milieu entre deux extrêmes. Il faut être très clair sur ce point : c'est la rupture de tous les liens, c'est au-delà des pôles ! C'est une manière d'être où il n'y a pas d'attachement aux plaisirs des sens, ni de rejet des expériences sensorielles, ni d'identification avec le fait de "faire les choses tout à fait différemment" de ce que les gens font habituellement. Pas d'identification. La Voie du Milieu coupe toutes les identifications, les dissout.

Il existe encore aujourd'hui chez les moines de Theravāda une pratique consistant à aller de maison en maison avec leur bol d'aumônes. Ce bol est assez grand, il peut contenir beaucoup de choses. Les pratiquants ou les villageois qui leur donnent à manger le dressent correctement. Il existe même des bols à aumône à plusieurs étages avec des inserts. Les moines y reçoivent en quelque sorte l'entrée, le riz, les légumes et les bols de dessert. Il existe encore aujourd'hui la pratique de tout prendre, de tout mélanger - peu importe le goût - et de manger ensuite. C'est un vestige de l'ascétisme. Cela a des conséquences incroyables, car nous sommes directement confrontés à notre attachement à ces goûts séparés. De toute façon, c'est dans l'estomac qu'ils se rejoignent tous. C'est là que ça se passe, avant même que ça ne passe par le palais.

C'est un peu comme si vous alliez dans un magasin de vêtements d'occasion avec votre petite amie et que l'on choisissait des vêtements pour vous. On prend n'importe quoi et vous vous promenez dans ces vêtements. C'est la confrontation avec mon attachement au style. Imaginez que vous deviez vous promener dans des vêtements que vous n'avez pas choisis en fonction de votre style et de vos goûts. Ou manger de la nourriture que vous

n'avez pas choisie... C'est une provocation pour ressentir d'abord ses propres attachements. Peu importe le style que nous avons. Que nous nous promenions en Heavy Metal ou en smoking n'a aucune importance. Pouvoir s'engager dans tout autre chose sans sourciller - c'est la flexibilité de l'esprit ! C'est de cela qu'il s'agit. Pas de cultiver un nouveau style. En tant que pratiquants d'Ekayāna, nous nous promenons maintenant tous en jeans, nous avons notre style. Et tout à coup, il y a à nouveau un attachement au style de ce groupe spirituel. Non ! Tout permettre, s'accommoder de tout. Pouvoir dormir tantôt sur le sol, tantôt dans une suite de luxe, sans que cela ne change quoi que ce soit dans notre esprit. Il s'agit de faire en sorte que la vastitude de l'esprit reste toujours la même.

C'est ce que nous entendons par là : couper toutes ces fixations. Si nous pouvions y travailler un peu, nous deviendrions des concitoyens bien plus agréables. Ce ne serait plus aussi tragique si la nourriture était comme ceci ou comme cela, ou si nous n'étions pas servis aussi gentiment. Et ce n'est pas tout, avec toutes les impressions sensorielles. Même la communication, tout ce que nous entendons à notre sujet - médisance, il prétend encore ceci, etc. Cela ne signifie pas un peu de louanges et un peu de reproches, mais peu importe que ce soient des louanges ou des reproches, cela passe, ce n'est pas un peu des deux côtés de la moitié. C'est ce que l'on entend par la voie du milieu.

Reprenons le sujet d'hier :

### Des points de vue erronés

Points de vue erronés versus points de vue de droite : Les points de vue erronés sont toujours ceux des autres et le point de vue juste est toujours celui que j'ai. Nous, en tant que direction spirituelle, voyons les choses ainsi. Et encore plus si nous sommes dans la lignée Mahāyāna et Kagyu, alors les choses doivent être vues de cette manière et tous les autres qui voient les choses différemment ne le savent tout simplement pas aussi bien. Pas de chance, mais bon, peut-être que le karma s'améliorera... vous voyez ? La voie du milieu ne signifie pas que l'on a le monopole de la vision juste.

C'est pourquoi la sixième *racine-kleśa* du Bouddha - *mūlakleśa* - est la vision, la coupure de toute identification, de toute vision. Il y a des points de vue différents, il y a des points de vue plus favorables que d'autres, mais en fin de compte, nous apprenons à vivre avec cela, à ne pas construire d'opinion, de point de vue, au-delà du point de vue, au-delà de tout point de vue. Mais ce n'est pas une position agnostique. Le point de vue agnostique est de ne croire en rien par principe, il défend l'idée qu'il n'y a de toute façon pas de vérité. Mais c'est là encore une opinion. C'est à nouveau un point de vue que quelqu'un adopte et se dit agnostique.

Mais ce n'est pas ce que signifie "au-delà de toute vision". Nous avons traversé les points de vue erronés et les points de vue justes, nous les avons dépassés. Nous avons remarqué que même la meilleure vision issue de l'expérience de l'ultime est toujours un mensonge, toujours en train d'essayer de saisir quelque chose. Nous arrivons dans l'être ouvert, sans avoir à prendre de point de vue. Le point de vue du moi n'existe plus, sans la nécessité de se démarquer des autres et de dire "faux, faux, faux, faux... ici juste". Cela disparaît. La nécessité de mettre des mots sur l'être et de le rendre descriptible disparaît.

Je l'ai représenté visuellement de cette manière. C'est comme une flèche, comme une épée. On y ajoute l'épée de Mañjuśrī. Les explications du Bouddha sur ce qu'il en est vraiment font irruption et nous enlèvent les pantoufles de tous les points de vue. - Heureusement, je n'en ai plus ;-) C'est de cela qu'il s'agit.

Dans notre pratique, cela ne signifie pas que nous disons : "Tilman a dit que nous ne devons plus avoir de point de vue. Pour moi, le chemin s'arrête là. J'ai compris, je n'ai tout simplement pas d'opinion. Demandez-moi ce que j'aime, si je préfère des carottes ou des haricots pour le déjeuner - pas d'opinion".

C'est ainsi que je suis sorti du couvent. Ma partenaire était désespérée, car tout m'était d'abord si égal. Peu importe dans le sens où l'on mélange de toute façon sa nourriture dans l'estomac, puis on met ce que l'on veut dans l'assiette, peu importe. J'ai dû apprendre qu'il ne s'agissait pas de cela, mais qu'il était bon d'exprimer ici et là ses préférences, de dire que l'on n'aimait pas trop quelque chose, que cela ne faisait pas autant de bien à l'organisme, et ainsi de suite. Mais nulle part l'énergie n'est mise dans le fait que cela ne doit être que cela. Tout reste flexible. C'est quand même un cadeau pour quelqu'un qui cuisine bien de dire : "Ce soir, je voudrais des spätzle aux giroles". La personne se réjouit alors de préparer cela. Il n'y a pas du tout de fixation. Et s'il y a des röstis, ce n'est pas grave non plus.

On peut observer chez les bouddhistes la souffrance de l'attitude "ce n'est pas si important que ça". Mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. Il s'agit de préserver la flexibilité intérieure, même si quelque chose est important et me fait du bien ; que cela n'ait pas d'importance si cela n'existe pas ; que cela ne mette pas l'esprit en émoi,

ne le bouleverse pas. C'est de cela qu'il s'agit. C'est bien de faire attention à notre santé, c'est bien de porter des vêtements dans lesquels nous nous sentons bien. Mais lorsque les choses changent, il est bon que l'esprit se libère et reste libre de se quereller avec le destin.

C'est comme être en bonne santé et être malade. Nous devons aussi nous accommoder du fait que nous sommes malades, que nous vieillissons, qu'un jour ou l'autre nous devons faire la grande transition. Acceptation profonde de ce que la vie apporte. C'est ce que signifie l'affirmation dans les Quatre Incommensurables : "De près ou de loin, demeurer dans une grande équanimité, libre de tout attachement et de tout rejet". Cette grande équanimité n'est pas grande parce qu'elle est grande en termes de quantité, mais parce que c'est l'équanimité non-duelle. C'est la connaissance du non-soi, la sagesse profonde qui reconnaît la vraie nature de tous les phénomènes et qui, pour cette raison, reste impassible.

Il est important que vous compreniez bien la signification de la voie du milieu : pas d'opinion signifie que je n'ai pas de point de vue qui soit le mien. "Je ne parle déjà pas à quelqu'un qui vote AfD". C'est un point de vue qui exclut. Mais 30 à 40 % des jeunes électeurs votent pour l'AFD. Est-ce que je ne parle plus à tous ceux-là ? On entend ce genre de choses partout. Ce sont des opinions qui excluent.

Lorsque je suis en route en tant que bodhisattva, j'ai besoin d'une incroyable flexibilité de points de vue, de façons de m'habiller, de goûts, de ce que je mange et de ce que je bois. Je dois être flexible.

Je me souviens très bien. Nous étions tous des moines et nous avons demandé à Guendune Rinpoché : "Comment allons-nous faire lorsque nous reverrons nos amis et amies après la retraite ? Ils vont dans les discothèques et tout ça". Et sa réponse fut : "Allez simplement avec eux dans les discothèques". Ensuite, il y avait encore le sujet de la fumée : "La fumée, vous la considérez simplement comme le Dharmakāya et vous passez par-là".

Cela vient de cet esprit. Il n'y a pas d'endroit où je ne devrais pas me trouver en tant que bodhisattva. Il n'y a rien d'impur et de pur. La pureté est le non-attachement, et c'est la Voie du Milieu.

Il existe de très nombreuses sources sur ce sujet, où l'on peut lire ce qu'il en est. Tous les maîtres sont d'accord sur ce point. Je n'ai cité que ce qui est enseigné de toute façon. La voie du milieu est aussi toujours la voie de la conscience aimante, un être accueillant, aimant, ouvert, vibrant, dans lequel nous ne nous crispions jamais, ne nous fixons pas, ne nous agrippons pas, mais restons vraiment partout dans le flux de l'expérience, dans la conscience fluide.

## **Méditation**

Lorsque nous pratiquons la Voie du Milieu, nous commençons par faire comme le Bouddha. Nous nous tenons à l'écart d'une attitude molle qui exprime simplement la paresse, qui rend l'esprit terne. Mais nous ne pratiquons pas non plus d'efforts excessifs. Il s'agit d'avoir le bon tonus, de sorte que nous puissions être pleinement présents avec notre conscience, notre attention, à ce qui est. Et bien que l'assise droite soit tant vantée, il ne s'agit pas - comme sur la Voie du Milieu - d'une assise droite figée où tout se tend et se crispe, mais d'une assise droite fluide. -

Cela signifie que notre corps, nos muscles, nos tendons, nos fascias, tout reçoit le message de la fluidité de l'être. Les petits mouvements naturels ne sont pas bloqués. Chaque inspiration, chaque expiration entraîne un petit mouvement supplémentaire de la colonne vertébrale. La cage thoracique, le ventre, les épaules. Nous transférons cela aussi dans les autres domaines. -

Les sons, comme maintenant la voix, font bouger notre esprit un instant. Il se passe quelque chose. Nous restons ouverts et coulons avec, tout comme l'espace céleste est ouvert aux vents qui le traversent. -

Les expériences sensorielles sont un peu comme les mouvements du vent. -

Nous nous entraînons à ne pas nous accrocher à ces expériences sensorielles et en même temps à ne pas les bloquer. -

Il en va de même pour les mouvements mentaux. La pensée, le sentiment, les impulsions, les souvenirs, etc. Tout peut surgir, se manifester. Il n'y a pas à repousser, à retenir ou à poursuivre. -

La profonde Voie du Milieu montrée par Nāgārjuna, nous la pratiquons aussi, en ce moment même. Nous n'avons pas besoin d'adopter un point de vue sur l'existence ou non de quelque chose. L'expérience a lieu et est de nature vide, insaisissable. A expérimenter très concrètement, à vivre et à

changer en permanence, sans jamais s'arrêter. -

Cette personne qui entend tout cela ne peut pas être trouvée comme quelque chose de fixe. Si nous regardons à l'intérieur de notre propre conscience et que nous sentons comment c'est d'entendre tout cela, de penser tout cela, alors c'est à nouveau comme de l'espace, de l'espace sans centre.

## Vajrayāna

Au sein de la voie du fruit, le Vajrayāna, il existe d'autres subdivisions sur lesquelles je voulais initialement m'étendre plus longuement. Mais je vais maintenant le faire de manière nettement plus courte. On y parle de Kṛīya tantra, Caryā tantra, Yoga tantra, Anuttarayoga tantra, qui est encore subdivisé en tantra père, mère et non-duel. Cela fait encore six yānas qui s'ajoutent aux trois autres. Il est possible de le lire. Le script contient un lien à ce sujet.

Ce que décrit en fait ce chemin à travers ces six Yānas supplémentaires, c'est une confiance croissante dans la nature de notre être. On pourrait aussi appeler cela la confiance en soi. C'est la confiance, encore faible au début, en notre nature fondamentale de bouddha, notre nature fondamentalement éveillée.

A ce niveau de pratique, on ressent le besoin de sentir le Bouddha, le Yidam, les déités devant soi. On pourrait dire qu'il s'agit d'une forme d'adoration pour recevoir des bénédictions. On n'ose pas encore vraiment dire : "Oui, en moi aussi il y a Bouddha". Cette confiance n'est pas encore tout à fait développée.

Ensuite, ces pratiques tantriques se développent avec le temps, avec la pratique. Et en fait, la confiance dans ce courant d'esprit, c'est le bouddha. La conscience de bouddha, c'est-à-dire me voir comme Yidam, comme Tchenrézi, Tārā et ainsi de suite, est plus vrai que de me voir comme Tilmann. C'est plus proche de la réalité de dire "ceci est Tchenrézi" que de dire "ceci est Tilmann".

Ce qui est en moi Tchenrézi ou Tārā ou Bouddha continue même après cette vie. Cela continue dans les formes suivantes d'expérience après la mort. Cela continue. Tout ce qui est Tilmann reste derrière, mais cette conscience ouverte dynamique libre de tout centre et les qualités naturelles d'amour et de compassion sont toujours là. C'est comme si c'était immuable. C'est dynamique, mais contrairement aux pirouettes de Tilmann, on peut s'y fier totalement. La vie conditionnée est en constante évolution, alors que la nature fondamentale de l'être est fiable. Il est beaucoup plus approprié de dire que cette nature fondamentale de l'être est le propre - sans en faire une chose.

Le développement à travers les tantras que nous traversons est un développement dans cette confiance en soi. Lorsque nous arrivons au tantra de l'anuttarayoga, les sādhanas commencent généralement par un mantra, comme OM SVABHAVA ŚUDDHAḤ SARVA DHARMAḤ SVABHAVA ŚUDDHO' HAḤ ou le mantra ŚUNYATA. Il est alors dit : "En un instant, j'apparais dans la dimension vide de toutes choses comme ..." J'apparais comme le bouddha sur lequel je médite. En un instant' exprime cette confiance, il suffit que je m'en souviennne, le mantra précédent dissout toutes les fixations, c'est cette coupure. Toutes les identifications avec mon être normal sont dissoutes. La vraie nature de tous les phénomènes est pure. De même, ma vraie nature est pure. De cette solution naît la nouvelle expression dynamique. C'est alors fondamentalement la forme active de mon vrai moi. C'est la véritable pratique tantrique. C'est la forme la plus profonde.

Ensuite, la pratique tantrique, à travers les étapes du tantra du père, de la mère et du tantra non-duel, quitte toutes les représentations pour aller vers le tantra non-duel. On ne se visualise plus en tant que yidam, car il y a une forme. C'est alors Mahāmudrā et ensuite Dzogchen, le fait de rester sans aucun point de référence.

Dans la pratique du tantra de l'anuttarayoga, cela se pratique toujours à travers la phase d'accomplissement. L'autre phase où nous nous visualisons est la phase d'émergence. Dans la phase d'achèvement, il n'y a plus que l'être naturel. C'est exactement à ce moment-là que nous arrivons véritablement dans la Voie du Milieu, au-delà de tout point de vue, de toute référence, de toute référence et ainsi de suite, sans jouer un rôle, sans matérialiser quoi que ce soit.

C'est la vision Mahāmudrā de la façon dont notre pratique évolue ensuite de ce qui a déjà été expliqué vers une confiance de plus en plus profonde dans la nature de l'être, que d'autres interprètent comme une confiance en soi, mais qui est fondamentalement la confiance dans le non-soi, dans ce que nous sommes réellement au-delà de toute référence au moi. C'est ce que l'on peut aussi appeler le vrai soi. C'est la Voie du Milieu du point de vue de Mahāmudrā.

## Questions des participant/e/s

**Participant/e :** *En tant qu'Osho-sannyasin, c'est-à-dire disciple du maître Mahāmudrā éveillé Osho n'appartenant à aucune lignée bouddhiste, la voie de la pratique de l'octuple chemin et des pāramitās m'est d'abord étrangère. Osho a souvent fait remarquer qu'un comportement éthique authentique ne peut en fait résulter que de la prise de conscience. Osho a systématiquement rejeté et toujours mis en garde contre la voie chrétienne, juive et islamique qui consiste à devenir un homme bon, pieux et agréable à Dieu en observant strictement des règles morales souvent très discutables ou contre-nature.*

*S'il te plaît, parle de la différence fondamentale entre le conditionnement moraliste, qui éloigne toujours plus de l'éveil et produit tout au plus des robots moines chrétiens, juifs, musulmans ou même bouddhistes, moralement programmés et bons en apparence, avec un comportement souvent non bénéfique et contre-nature, et la pratique authentiquement bénéfique de l'Octuple Sentier et des Pāramitās.*

Tu viens d'en parler, tu l'as très bien exprimé. Je n'ai plus besoin d'en parler. Je peux seulement dire qu'avec cette vision que les règles ne sont que des directives, c'est-à-dire des guidelines, l'homme est tout d'abord dispensé de devoir tout découvrir par lui-même. Cela signifie que les bonnes règles sont des accords qui nous préservent de nombreuses erreurs, et nous savons par la scène Osho combien d'erreurs, de fautes et ainsi de suite y ont été commises parce qu'il n'y avait pas suffisamment de telles directives. Tout était possible. Et lorsque tout est possible, tout est essayé, mais tout le monde n'a pas la sagesse de sentir à temps où quelque chose va dans la mauvaise direction.

C'est pourquoi il est tout à fait judicieux d'avoir des directives bénéfiques auxquelles les gens peuvent se référer et qui leur donnent suffisamment d'espace pour expérimenter et découvrir ce qu'est cette conscience, d'où découle ensuite un comportement vraiment respectueux. C'est le grand avantage de ce que les religions nous offrent. Elles nous donnent effectivement une orientation dans la direction que nous pourrions prendre. Et dans ce domaine, nous devons devenir adultes et constater que ce qui est décrit dans la voie bouddhiste comme les dix actions bénéfiques fait ses preuves. 99,9% des actions qui sont bénéfiques sont ainsi couvertes. Il en va de même pour les actions non bénéfiques.

Ensuite, il y a parfois des exceptions, où nous ne savons pas vraiment quelle est la bonne décision. Par exemple, ce n'est pas toujours aussi simple en ce qui concerne l'avortement, ou l'euthanasie ; faire piquer notre chat, notre chien, ou l'euthanasie active sur l'homme. Nous ne savons pas vraiment où se trouve la voie vraiment bénéfique. Nous devons le découvrir. Personne ne peut le faire à notre place par des règles, nous devons le sentir et le découvrir nous-mêmes.

Ainsi, un ensemble de règles qui est fixé et qui devient un ensemble de règles irrévocables a toujours pour conséquence que des personnes ou même des animaux sont plus blessés par le respect des règles que si l'on s'en occupait de manière plus flexible et avec une plus grande conscience.

Cette prétention selon laquelle tout le monde pourrait, devrait, devrait avoir cette conscience pour ensuite agir sans règles, est un dépassement total de l'humanité. Et c'était aussi une exigence excessive pour les élèves d'Osho.

C'est pourquoi je dirais que nous suivons là aussi une bonne voie, une voie sage, et que nous nous en tenons en grande partie à l'expérience des générations précédentes - c'est-à-dire à une coexistence respectueuse à tous les niveaux, à cette règle d'or éthique qui consiste à traiter les autres exactement comme nous voudrions être traités. Il est bon de porter cette règle d'or au plus profond de son cœur, et nous verrons ensuite dans quelle mesure notre conscience est effectivement capable de trouver des voies encore meilleures.

Il ne s'agit pas seulement d'expérimenter pour le plaisir d'expérimenter. Dans la plupart des cas, cette expérimentation cause de grands dommages. Il y a de nombreux groupes spirituels qui ont mené ces expériences, et cela a causé beaucoup de dégâts.

Sur la voie bouddhiste, nous sommes un peu plus réfléchis. Chez nous, il y a cette liberté qui fait que les décisions sont prises à partir de la conscience. Il n'y a pas de règles normatives. On ne peut jamais dire pour les bouddhistes : "Voilà comment tu dois agir !" En fin de compte, c'est cette motivation bénéfique qui décide de la manière dont cela est effectivement mis en œuvre et de l'impact que cela a.

**Participant/e :** *La voie de la cause et la voie du fruit s'excluent-elles mutuellement ou sont-elles même complémentaires ? Peut-on suivre d'abord la voie de l'auto-libération et ensuite la voie du bodhisattva ? J'ai lu quelque chose d'autre.*

Je pense que tu mets le doigt sur le bon point. Si je devais décrire ma pratique personnelle, j'associe la voie de la cause à celle du fruit. Pour moi, c'est un merveilleux complément. En fait, la voie de la cause est la base et la voie du fruit - c'est-à-dire me rappeler sans cesse qu'il n'y a nulle part où aller, que le fruit est déjà là, que le fait d'être libre et ouvert ne peut pas être un but, mais seulement être vécu maintenant - m'aide à ne pas être aussi crispée sur la voie de la cause.

Pour une bonne vision de la voie du bodhisattva, il est clair que la voie de la libération personnelle doit être pratiquée dans tous les cas comme faisant partie de la voie du bodhisattva. Il n'est pas possible de suivre la voie de la libération pour tous les êtres vivants sans aller soi-même vers l'éveil. Nous ne saurions même pas comment aider les autres si nous ne sommes pas nous-mêmes éveillés. Ce n'est tout simplement pas possible. Nous devons nous-mêmes aller vers la libération. C'est pourquoi le chemin de l'auto-libération fait toujours partie intégrante du chemin du bodhisattva.

Et si cela est présenté différemment, c'est dans la perspective de dire : au sein de la voie du bodhisattva, même la voie de la libération personnelle est toujours déjà parcourue avec la motivation qu'elle profite à tous, qu'elle débouche finalement sur une activité de bodhisattva. J'ai déjà entendu cela. C'est tout à fait défendable, mais ce n'est pas si différent d'une approche Theravāda. Eux aussi suivent toujours leur voie pour le bien de tous les êtres vivants. Il y a aussi des bodhisattvas dans le Theravāda. Il faut alors voir où se situe la différence. Celle-ci réside en fin de compte dans la volonté de revenir pour le bien de tous, même si cela implique d'accepter sans cesse une naissance humaine ou d'autres naissances dans le cycle de l'existence et de s'y efforcer consciemment. C'est la grande différence.

Mais si les pratiquants chez nous se voient recommander par leur maître, par exemple le Karmapa, de s'aligner sur Dewachène et d'aller si possible à Dewachène après avoir quitté le corps, alors il ne s'agit pas de la voie totale du bodhisattva. Sur la voie des adeptes du Theravāda, il y a quelque chose de comparable, cela s'appelle les non-revenants. Il y a aussi des dimensions, des domaines spirituels dans lesquels la pratique se poursuit - cela ressemble beaucoup à Dewachène - sans forcément revenir.

Par chance, Dewachène est conçue de telle manière qu'elle est une dimension spirituelle de bodhisattva, d'où l'on revient en fait. Mais on ne vous en parle pas beaucoup. On dit toujours : l'important, c'est que vous soyez au sec. L'essentiel, c'est que vous alliez dans la zone où vous êtes en sécurité. Pour le reste, nous verrons plus tard.

Car la réalité montre que nous sommes dépassés. Imaginez que je vive encore vingt ans et que je quitte ensuite mon corps. Où sera le monde dans vingt ans ? Combien de Dharma y aura-t-il ? Ensuite, je naîtrai quelque part. Par exemple en Namibie. Est-ce que j'ai la force spirituelle intérieure pour retrouver la voie en Namibie et suivre le chemin du bodhisattva ? Je prends un grand risque. Il se peut que je me perde complètement dans des querelles, des famines et ainsi de suite. Vous comprenez ? Cette volonté de revenir est super, mais c'est d'abord au niveau du souhait.

Au niveau de la mise en œuvre réaliste, nous avons besoin de la réalisation personnelle, qui doit être si forte qu'elle nous porte même si nous naissons à nouveau, même si nous ne trouvons pas d'enseignants. Pour cela, il faut une réalisation très forte. C'est pourquoi on fait toujours le vœu, en cas de retour, d'atterrir dans tous les cas à proximité d'enseignants authentiques, afin que nous puissions à nouveau entendre les enseignements le plus tôt possible dans notre vie et grandir dans leur cercle protecteur. Mais cela ne réussit pas toujours. Pour cela aussi, il faut avoir les conditions adéquates et il doit y avoir de tels îlots où le Dharma est enseigné et peut être pratiqué. Ce n'est pas sûr du tout.

**Participant/e :** *J'ai encore une question sur la voie du milieu entre les points de vue justes et les points de vue erronés, parce que je ne peux pas l'appliquer à ma vie. Tu as dit qu'il ne s'agit pas de ne pas avoir d'opinion, mais de couper toute identification. Quand je pense à moi et au fait que je m'engage beaucoup pour le féminisme et contre la violence sexuelle, j'ai le sentiment que je voudrais déjà moins m'attacher aux choses en général, mais cela ne peut pas être un objectif pour moi de ne plus m'identifier à elles et de ne plus les considérer comme une partie de mon identité. Je me demande alors comment je peux relier cela à la voie bouddhiste.*

Cela va mal. Je dirais que tu gardes d'abord cette partie de ton identité et que tu travailles d'abord sur les identifications qui font mal. Car l'identification que tu as décrite te fait plaisir. Ce n'est pas le moment de penser que tu dois devenir différente. Mais tu pourrais te détendre un peu dans ton engagement.

Si tu entends par exemple que je n'utilise que le masculin pour parler, tu pourrais le prendre calmement et

simplement sourire en te disant : "Oui, ce type apprendra aussi". Cela ne doit pas constituer un grand obstacle pour toi, il peut y avoir plus de détente. Pour moi, par exemple, ce serait de ne plus être aussi identifié, bien qu'il fasse absolument partie de mon être de me déplacer de la manière la plus écologique possible. Je ne veux pas non plus faire de concessions, mais ce n'est pas une fixation.

**Participant/e :** *Ma question se réfère à une déclaration faite avant-hier, lorsqu'il s'agissait de suivre le mouvement lorsqu'on se sent empêtré. J'arrive parfois à un point où je sais que quelque chose m'a déclenché, et alors j'y arrive par ce suivi du ressenti et parfois je tourne en rond, je suis tendu, je ne veux pas me tendre et je suis ainsi dans une spirale. Après ce que j'ai entendu aujourd'hui, je me demande si je dois entrer dans la visualisation de Bouddha lorsque je suis dans cette spirale, afin de prendre de l'ampleur et de mieux sortir de ma propre personne. J'arrive toujours bien à faire le reste, et cela donnerait donc pour moi une bonne conclusion, pleine de sens.*

Oui, cela me semble cohérent. Chaque fois que nous remarquons que nous tournons en rond, que la même chose revient, que nous pensons et ressentons la même chose, il semble que le moment soit venu d'arrêter de chercher et de poursuivre, mais de trouver la sortie pour un moment. C'est toi qui décides de la méthode à utiliser. Rester à l'intérieur pour explorer et ressentir un conflit émotionnel ne sert plus à rien lorsque nous commençons à tourner en rond. Il est alors bon de sortir et de revenir plus tard.

**Participant/e :** *J'aimerais te demander de dissiper ma confusion concernant le terme de tantra. J'ai trouvé très intéressant et éclairant ce que tu as expliqué tout à l'heure, à savoir qu'il s'agit de se relier au fruit par la voie du fruit, par exemple par la visualisation. J'ai vu et compris cela en relation avec le tantra. D'un autre côté, il y a des cours de tantra qui visent les plaisirs physiques comme voie. Cela me semble plutôt relever de l'hédonisme. Tu peux peut-être commenter un peu plus.*

Cela s'explique par le fait que le mot tantra est un mot très courant en Inde. En gros, il y a le tantra bouddhiste et le tantra hindou. Cela fait déjà une énorme différence. Mais même ce qui est appelé néo-tantra dans ces cours auxquels tu fais référence n'est pas le tantra dont je parle. J'ai parlé du tantra bouddhiste. Si je peux te donner une petite définition : le mot tantra lui-même signifie continuité et dans le tantra bouddhiste, nous pratiquons la continuité de la conscience éveillée, c'est la continuité de *yeshe*, de la conscience intemporelle. Cette continuité doit être soutenue par les méthodes tantriques, c'est-à-dire rester connectée le plus continuellement possible à notre véritable potentiel, se fondre continuellement dans cette conscience de l'unité de la compassion et de la sagesse. C'est le but du tantra bouddhiste. Et pour les autres orientations, je ne peux rien dire.

**Participant/e :** *Tu as dit un jour que mon karma n'était pas ce que je vivais, mais comment je le vivais. J'ai trouvé cela merveilleux, je l'ai immédiatement affiché dans ma chambre. Cela m'a apporté beaucoup de vision, de soulagement et aussi beaucoup de sens. Seulement, j'ai commencé à réfléchir à la façon dont je voyais la vie jusqu'à présent, et c'est ce que j'ai aussi prêché : Ce que je vis dans ma vie a un sens et ce n'est pas par hasard que je le rencontre. Lorsque je réfléchis à ma vie, même les processus les plus douloureux que j'ai vécus ont eu un sens, ils ont été importants et j'en suis reconnaissant avec le recul. Je pense que ce que je rencontre n'est pas le fruit du hasard. On pourrait aussi dire que c'est mon karma. Pour moi, j'ai maintenant jeté un pont entre cette pensée et ton affirmation selon laquelle ce n'est pas un hasard avec quoi j'entre en résonance dans ma vie. C'est-à-dire quel partenaire je choisis, avec lequel je vis des processus d'apprentissage. Ou où je vais et me fais écraser, etc. Que cela se fait par résonance, que ce que je rencontre n'est pas le fruit du hasard. C'est vrai ou il manque encore quelque chose ? Tu souris ...*

Je souris, et il y a tellement de choses avec lesquelles je peux vibrer et dire ensuite : "Oui, oui, c'est comme ça !" Mais dans ce que tu décris, il y a un petit court-circuit. Il n'est pas si difficile à découvrir si on l'a déjà remarqué chez soi. Tu es tellement sûr que les choses que tu vis avaient un sens - la maladie et tout le reste. En fait, tu n'as pas remarqué que tu as donné un sens à ce que tu as vécu. Et nous y revoilà : le karma est la manière dont nous traitons les choses. Car quelqu'un d'autre qui aurait vécu la même chose lui aurait peut-être donné un autre sens, voire aucun, et se serait révolté contre l'inutilité de cette souffrance. Mais tu es tellement convaincu que les choses ont toujours un sens, parce que quelque chose en toi regarde toujours spontanément : "À quoi cela sert-il ? Quels processus de développement cela peut-il soutenir ?" Tu fais cela si spontanément que tu penses déjà que le sens est dans l'évènement, alors que l'évènement est simplement un évènement. Le sens que nous lui donnons, c'est en fait notre esprit créatif qui le fait.

*Merci, cela m'a beaucoup aidé.*

**Participant/e :** *J'ai encore une question sur les différentes voies que tu as décrites et sur la pratique quotidienne. Je fais la même pratique depuis de nombreuses années. Plus je la pratique, moins je peux me situer dans ces voies, parce que j'ai l'impression que lorsque je m'assois sur le coussin le matin, je ne sais pas vraiment ce qui se passe et dans quel sens je fais cette pratique. Il y a des jours où il y a tellement de choses confuses que je ne peux en fait que faire des souhaits et essayer d'orienter mon esprit d'une manière ou d'une autre. Il y a des jours où tout le monde est là et je me réjouis qu'il y ait tant de choses. Il y a des jours où je me réjouis de la lignée qui est là et d'autres jours où tout est simplement rayonnant, tout est beau. En même temps, je remarque que je ne peux plus du tout dire que c'est le chemin, que c'est le chemin, que c'est le chemin, parce que c'est nouveau et différent chaque jour. En fait, tout ce que je peux dire, c'est que je fais la même pratique et que je sais que ça marche, parce que tant de gens l'ont fait avant moi.*

Ce que tu viens d'évoquer m'ouvre la possibilité d'expliquer à quoi ressemble la voie dans la pratique. Car toutes ces choses que j'ai racontées sur les chemins et les véhicules ne sont pas pertinentes lorsqu'il s'agit de pratiquer. Quand tu t'assois pour pratiquer, c'est exactement comme tu le décris. Selon l'état d'esprit dans lequel je me trouve, la voie est de faire exactement ce qui ouvre à nouveau l'esprit, le clarifie, le fait circuler et permet d'accéder à nouveau à cette inspiration. Et c'est alors le chemin. Tu n'as pas besoin de penser en termes de chemins.

Mais si nous regardons ce que tu fais, que tu développes un peu de dévotion, peut-être un peu de connexion avec les autres, que tu découvres au fond de toi ta vraie nature avec ton yidam, tu t'aperçois qu'il y a des éléments de différentes voies. La considération de la dynamique, de l'impermanence, du changement, c'est par exemple un élément fort de l'approche Theravāda ou l'extension de la motivation à tous, c'est un élément du Mahāyāna. L'aspect de se souvenir de ta nature de bouddha est un aspect de Vajrayāna. Cela se mélange sans que tu t'en rendes compte. Tu n'en as d'ailleurs pas besoin. Je fais exactement comme toi. Peu m'importe d'où viennent les choses, l'essentiel est qu'elles aident. L'essentiel est que l'esprit s'ouvre, se libère, se détache de ces enchevêtrements et recommence à ressentir sa propre nature. C'est de cela qu'il s'agit.

J'aurais pu le dire avant, n'est-ce pas ? Mais ça a manqué, et tu l'as demandé. D'ailleurs, ce qui se passe maintenant, c'est du karma. J'ai le karma d'une omission, je n'ai pas expliqué comment c'est avec la pratique dans le présent avec les véhicules, et voilà que ça revient. La question est posée parce qu'il y a une lacune, et ensuite il faut l'expliquer. C'est la cause - effet. C'est la même chose avec les situations. En fait, c'est ainsi : parce que nous faisons constamment des erreurs quelconques en raison de notre attitude intérieure pas encore tout à fait mûre, c'est-à-dire que nous nous comportons de telle sorte que nous sommes quand même un peu empêtrés, que nous sommes émotionnellement en route avec les kleśas, alors apparaissent typiquement les situations exactes que cet empêchement déclenche. Ce n'est donc pas un hasard si cela se produit. La même chose pourrait certes se produire chez une autre personne qui n'a pas cette implication, mais pour elle, ce ne serait pas du tout un sujet, alors que lorsque cela se produit chez nous, c'est vraiment un sujet, parce que nous n'en avons pas encore fini avec cela, et cela provoque une réaction en nous. Ce n'est donc pas un hasard.

Nos schémas karmiques non résolus conduisent à coup sûr aux enchevêtrements précis par lesquels cette situation, ce vécu se manifeste et doit être traité.

### Tâches pour le travail de groupe

La dernière fois, vous avez beaucoup utilisé le temps, et je crois avoir remarqué que vous avez pris les questions que je vous ai posées comme une introduction à l'échange dans les groupes, et ensuite cela a évolué avec la dynamique propre à chaque groupe. Aujourd'hui encore, les questions que je vous donne sont conçues comme une stimulation. Vous pouvez vous y tenir de très près ou suivre des choses encore plus intéressantes qui vous inspireront encore plus.

- Que voulait dire le Bouddha par la voie du milieu ?  
Essayez de le résumer avec vos propres mots.  
Ensuite, nous allons plus loin dans le côté personnel :
- Comment mettre en œuvre l'octuple sentier dès maintenant ?  
C'est bien sûr un sujet énorme. Il serait bon de pouvoir se souvenir de l'octuple chemin. Comment l'ai-je mis en œuvre ? Comment le vivre ?
- À quoi est-ce que je veux faire plus attention à l'avenir ?  
Où est-ce que je suis déjà bien en route sur la voie octuple, mais où est-ce que ça "clignote" ? Il y a

quelque chose qui clignote et vous savez que je devrais y mettre plus d'énergie.

Prenons un exemple : Je suis sur le chemin depuis si longtemps maintenant, mais je n'ai jamais fait d'efforts sérieux pour développer le calme mental. Je prends toujours les choses comme elles viennent.

- Il n'y a pas de calme mental, eh bien, on peut s'en passer. Je m'accommode du fait que la vision intuitive n'augmente pas non plus. Qu'est-ce qui devrait retenir notre attention ?

Ou, en ce qui concerne notre gagne-pain : je fais toujours ces deals avec ma déclaration d'impôts. Il y a toujours le fait de prendre ce qui n'est pas donné, il y a toujours un aspect de mensonge, de dissimulation dans ma vie. Je ne suis pas si tranquille que ça. Je n'aimerais pas forcément que ma prochaine visite soit un contrôle financier. J'ai trop de choses à cacher.

Il s'agit aussi de faire le ménage, de devenir clair, afin que l'esprit puisse se calmer. C'est à vous de voir où vous voulez faire attention à l'avenir.

- Quelle voie, par rapport aux voies de la cause et du fruit thématiques, correspond à mes désirs et à mes capacités ? Lequel me correspond ? Quelle est ma voie dans son ensemble ?

### Tâches pour le TT

Aujourd'hui, vous pouvez aussi faire des groupes de 4 ou 5 et vous consacrer aux thèmes qui vous intéressent. Par exemple, la tâche consisterait à ne pas seulement énumérer les huit éléments, mais à mettre en relation les différents éléments de l'Octuple Chemin.

Un exemple simple : Comment la pleine conscience nourrit-elle tous les autres maillons de l'Octuple Chemin ? Comment la vue influence-t-elle les autres éléments ? Quelle est l'influence de la motivation sur les éléments ? Et ainsi de suite.

Ils sont tous en relation étroite les uns avec les autres. Tout a un impact sur tout, et dans un échange un peu plus sophistiqué comme celui-ci, il serait bon de se pencher sur le fait qu'il ne s'agit ni d'une liste ni d'une roue, mais d'un événement aux multiples facettes, où même la représentation sous forme de roue ne suffit pas.

Pour plus tard, vous pouvez envisager de résumer les trois ou neuf véhicules pour vous-mêmes. Comment la motivation évolue du chemin de la libération individuelle vers un véritable chemin de bodhisattva. Comment la confiance en soi se développe à travers la voie des neuf véhicules jusqu'à la confiance d'être dans l'état de l'être libre, la nature de bouddha. Mais l'étude de la Voie des Neuf est encore de la musique d'avenir.

Bien sûr, vous pourriez aussi continuer avec le thème des Quatre Nobles Vérités.

Ce sont des suggestions. Je sais bien sûr que cela pose des problèmes de rester sur le sujet. Vous verrez dans le travail de groupe qu'après la phase de connaissance formidable et inspirante, vous arriverez à un point où le simple fait de parler ne sert à rien. Il faut de la pratique. C'est pourquoi je vous recommande de prendre l'habitude, dès le début, de commencer par une phase de méditation silencieuse avant de commencer à parler, pendant 15-20 minutes environ. La plupart du temps, cela ne fonctionne plus après l'échange. C'est un conseil que je vous donne.

L'autre conseil est de rester sur le sujet. Si le groupe travaille plus longtemps ensemble, cela devient insatisfaisant si on ne reste pas sur le sujet. Le fait d'aller toujours vers d'autres domaines par association devient insatisfaisant à la longue, car on n'arrive jamais à avancer sur quelque chose. Il est important d'avoir un regard sur cela et de vous ramener sans cesse au thème avec bienveillance, afin que naisse le sentiment de satisfaction d'avoir appris à connaître un thème plus en profondeur et de pouvoir en tirer profit pour la pratique personnelle.

\* \* \*

Demain, c'est une fête bouddhiste importante, le Vesakh, la plus grande fête bouddhiste de l'année. C'est le jour où deux événements coïncident : l'illumination du Bouddha - Nirvāṇa - et la grande transition du Bouddha - Parinirvāṇa. Les deux sont célébrés dans tout le monde bouddhiste. Il y a cependant deux calendriers, et il se peut très bien que les Theravādins les célèbrent un autre jour. Mais dans la tradition tibétaine et chez tous ceux qui sont liés à ce calendrier, c'est demain qui est fêté. Il est donc tout à fait approprié que nous fassions une pratique ensemble. Le soir, nous pratiquerons ensemble la Śākyamūni-sādhana - "Un trésor de bénédictions". Nous mettons des tables, nous apportons tous quelque chose à manger et à boire. L'un de nous va faire des courses, nous mettons une boîte à dons pour cela. Vous apportez tout ce que vous avez envie de partager avec

les autres - sauf l'alcool, qui n'est pas recommandé ce jour-là. Ce n'est pas un *tsok* au sens classique du terme, comme vous pouvez le voir dans le Vajrayāna, nous faisons simplement notre pratique de manière un peu plus détaillée. Nous pratiquons en allemand, mais vous pouvez bien sûr participer à la pratique en anglais et en français, la phase de mantra est la même. En ce plus grand jour de l'année, les mérites sont multipliés par cent millions. S'engager pour le Dharma un tel jour augmente la force positive de manière incommensurable.

## QU'ENTEND-ON PAR " REFUGE " ?

Le refuge est une autre base importante du chemin. Ce mot est la traduction en pali, en sanscrit, d'expressions tibétaines qui signifient : se rendre dans un lieu sûr, aller là où l'on peut trouver un véritable refuge, une véritable sécurité. Nous ne 'prenons' pas refuge - c'est pourquoi j'ai changé le texte ici -, nous entrons dans le refuge. Cette entrée dans le refuge est une direction que nous prenons, ce n'est pas un endroit où nous nous cachons, nous ne sommes pas des 'réfugiés' qui fuient et se cachent quelque part, mais nous nous rendons à l'endroit où nous sommes en sécurité, où nous nous sentons en sécurité et où nous pouvons nous épanouir, où toutes nos qualités peuvent se manifester.

Cela décrit en fait le mouvement de base de notre pratique. Nous l'avons fait à partir des chemins : Ces chemins mènent tous au refuge. Qu'il s'agisse de la voie directe dans le présent ou de la voie progressive, des cinq chemins, ils ont tous un seul but, une seule orientation : nous faire entrer dans cette dimension spirituelle, nous faire nous ouvrir à cette dimension dans laquelle se trouve la vraie liberté, l'absence de peur. C'est pourquoi on l'appelle refuge, parce que la fin de l'ignorance, du manque de conscience, est aussi la fin de la peur. Là où il y a encore de l'ignorance ou un manque de conscience, il y a aussi de la peur. Ce sont les dernières traces du besoin de contrôle, de devoir observer, de devoir commenter, de se créer des points de référence. Tous ces mécanismes, dont nous avons déjà un peu parlé, sont encore actifs tant que nous ne sommes pas arrivés au refuge.

Nous pourrions aussi l'exprimer ainsi dans le langage thérapeutique : Le chemin de la pratique va dans la dernière ressource ultime, dans la ressource la plus profonde dont nous disposons. Le Dharma est une thérapie orientée vers les ressources. L'idée de la thérapie vient du Bouddha lui-même, et la ressource la plus profonde qui puisse exister et dont nous disposons est la nature fondamentalement ouverte de notre être. Si nous nous absorbons là-dedans, nous sommes dans le refuge. C'est à partir de là que se développe toute l'activité pour le bien des autres. Nous pouvons également décrire la réalisation ou l'illumination comme le fait que, grâce à cette entrée dans la nature de l'esprit, nous réalisons enfin le refuge, nous sommes enfin devenus totalement un avec ce qui est le refuge. Je vais vous décrire cela un peu plus en détail.

Peut-être une petite parenthèse historique : comment ce refuge est-il apparu au cours de la vie du Bouddha ? Nous parlons ici du Bouddha, du Dharma, de Saṅgha. Il ne s'est pas assis et a dit dans son premier enseignement : " Ah, au fait, j'ai maintenant une super méthode : le refuge dans Bouddha, le Dharma, le Saṅgha, l'Octuple Noble Chemin et les Quatre Vérités ". Tout cela n'existait pas déjà. Au début, quand il enseignait, le refuge dans le Dharma était toujours au premier plan. Par Dharma, il entendait toujours s'aligner sur ce qui est vraiment, sur la vérité qui libère. Il a également précisé que ce n'est pas le Dharma des mots, mais que nous nous alignons sur le Dharma de la réalisation. Les mots ne sont que des guides pour expérimenter cette dimension de l'être. Il répétait sans cesse dans ses enseignements : "Prenez refuge dans le Dharma, restez dans le Dharma". Ses dernières paroles avant de mourir, avant d'accomplir cette grande transition, furent : "Soyez un refuge pour vous-même. Soyez une île pour vous-même. Trouvez le refuge en vous". Ce n'était certainement pas son souhait que nous cherchions un refuge extérieur. Il y avait toujours le désir que des personnes deviennent ses disciples. Ils prenaient alors refuge auprès du Bouddha. Il se nommait ainsi : "Je suis éveillé, je suis l'éveillé". Il voulait simplement dire par là qu'il s'était éveillé du sommeil de l'ignorance. Ce n'était pas un grand titre à l'époque, il ne se qualifiait pas de grand Bhagavān. Ce titre de 'Bhagavān' n'existait même pas auparavant. Il a seulement décrit ce qui lui était arrivé, à savoir qu'il s'était éveillé à ce qu'il est réellement et à ce qu'il a toujours été, à cette nature fondamentale de l'être. Ensuite, lorsque les pratiquants voulaient se réfugier en lui en tant que bouddha, il disait toujours : "Ce n'est pas moi qui suis le refuge, mais l'éveil que j'ai expérimenté et que vous pouvez aussi expérimenter, c'est cela le refuge". Ainsi, le deuxième refuge était Bouddha.

Dans la première phase de l'enseignement du Bouddha, nous avons pris refuge dans le Dharma et dans le Bouddha. Une communauté s'est formée assez rapidement autour de lui. Le Bouddha a déjà fait quelque chose d'incroyable : dès la deuxième saison des pluies qu'il a passée avec ses disciples - ils étaient alors environ un

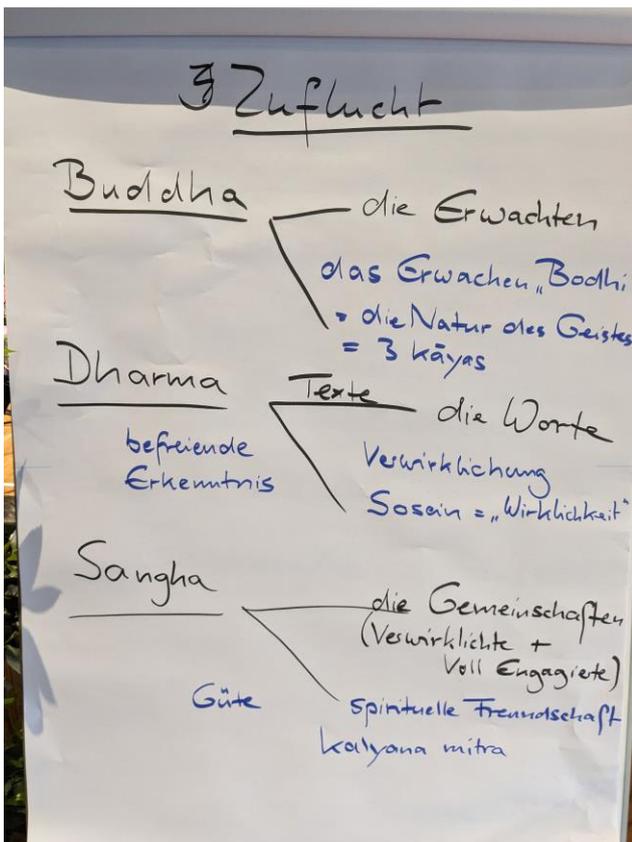
millier, il y a leurs noms et de quels groupes il s'agissait - il a dit : "A partir de maintenant, nous allons tous dans des directions différentes. Nous ne restons pas ensemble. Vous avez réalisé le Dharma et maintenant il est important que chacun d'entre nous aille dans des directions différentes et mette le Dharma à la disposition de tous. Allez seul ou au maximum à deux".

Lui-même est parti seul. Il ne s'est pas entouré d'un grand groupe. Il allait dans toutes les directions possibles. Bien sûr, la question était de savoir si maintenant tous ceux qui voulaient devenir disciples du Bouddha devaient s'arrimer directement au Bouddha, ou s'il suffisait d'être avec ses disciples éveillés. Dans les premières années, l'ordre des nonnes n'avait pas encore été fondé, c'est pourquoi il s'agissait alors d'élèves masculins. Est-ce que cela suffirait ? Pendant quelques années, tous ceux qui voulaient suivre la voie étaient en quelque sorte dirigés vers le Bouddha : "Le Bouddha est là et là. Si tu veux prendre refuge, va voir le Bouddha, il réside par exemple à Rajgir, ou à Sārnāth, ou... "

Le Bouddha rendait parfois l'admission dans la voie de la pratique très simple. L'admission la plus simple dans l'ordre était un simple claquement de doigts, où il disait : "Viens ici mon fils, viens ici ma fille", juste un claquement de doigts. Un jour, un vieil homme s'est mis en route pour voir le Bouddha, car il voulait lui aussi suivre la voie. Il avait déjà rencontré quelques disciples et était plein d'envie de rencontrer le Bouddha lui-même et de prendre formellement refuge auprès de lui. Il avait déjà largement dépassé l'âge de quatre-vingts ans, mais il n'a pas réussi à atteindre le Bouddha, il est mort en chemin.

C'est à ce moment-là que le Bouddha a dit : "Cela ne doit plus jamais arriver. Il n'est pas acceptable que vous pensiez que prendre refuge auprès de moi est meilleur que de prendre refuge auprès de vous". Une autre expression pour prendre refuge est 'entrer dans la voie', ou 'entrer par la porte du Dharma'. Parfois, cette expression est également utilisée lorsqu'une personne fait partie de l'ordre monastique. De nos jours, lorsque vous lisez "entrer par la porte du Dharma", cela signifie prendre refuge dans le Bouddha, le Dharma et Saṅgha. Quand il a dit "Tous mes disciples réalisés, vous devez tous donner le refuge", c'est le moment où cela s'est formellement passé, que le Saṅgha est aussi considéré comme un refuge : "Spécialement, si vous êtes quatre ensemble, vous êtes ensemble la garantie que les gens qui s'adressent à vous reçoivent le Dharma authentique". C'était le début du triple refuge : Triratna, les trois joyaux du refuge, qui sont : Bouddha, Dharma, Saṅgha. C'est au milieu de la vie du Bouddha qu'ils ont été formulés pour la première fois.

La formule de refuge la plus simple est : "Namo Buddha, Namo Dharma et Namo Saṅgha", où 'Namo' signifie 'je témoigne mon respect', ou 'je m'incline'. C'est la forme la plus simple d'entrer. Tout le monde peut le faire, partout dans le monde. Pour nous, en tant qu'enseignants, Guendune Rinpoché nous a demandé de ne jamais remettre à plus tard une cérémonie de prise de refuge. On m'a demandé au tout début du cours si je pouvais faire la cérémonie avec vous, et ce serait aller à l'encontre des instructions que j'ai reçues que de dire : "Faisons-le la prochaine fois en août, ou faisons-le l'année prochaine, ou...". On donne le refuge le plus rapidement possible, dans le meilleur des cas, il n'y a qu'un jour entre la demande et l'exécution de la cérémonie. Le premier jour, on donne les instructions sur ce que l'on entend par refuge, puis la personne doit pouvoir y réfléchir en toute liberté. Si elle veut toujours le faire le lendemain, on ne perd pas de temps, on fait la cérémonie. C'est pourquoi il est évident pour moi de donner refuge, si possible dans le même cours, si on me le demande.



Le sens est toujours d'entrer dans la nature de l'être, dans la nature de l'esprit, c'est le véritable refuge - d'entrer dans cette liberté. Il y a un refuge provisoire et un refuge définitif. Le refuge définitif est cette entrée dans l'expérience même de l'éveil, ainsi nous sommes arrivés dans le refuge. Nous sommes alors aussi un refuge pour les autres, car nous savons alors réellement de quoi il s'agit dans le Dharma. Nous avons fait l'expérience du Dharma lui-même. On appelle aussi cela le saṅgha des personnes réalisées. Tous ceux qui ont réellement fait l'expérience de l'éveil sont un lieu fiable pour tous les autres afin d'être guidés sur la voie. C'est l'essence même de ce dont il s'agit vraiment.

Ensuite, il y a des formes de refuge qui y conduisent. Si vous allez en Thaïlande ou au Japon, dans n'importe quel pays où le bouddhisme est très répandu, vous y trouverez de grandes statues de Bouddha, et vous verrez que le bouddhisme en tant que croyance populaire a déjà quelque chose de très inspirant. Les gens s'inclinent et développent le même type de dévotion que nous connaissons dans notre religion chrétienne. C'est un pont, un refuge extérieur par le biais de l'adoration. On a l'impression que le Bouddha est à l'extérieur.

Ce qui est beau dans la tradition bouddhiste, c'est que partout dans le monde, le refuge dans le Bouddha n'est pas enseigné comme quelque chose d'extérieur. Partout dans le monde, on dit : "Vous trouverez réellement le Bouddha en vous". C'est commun à toutes les traditions. Il y a ces ponts extérieurs : le Bouddha extérieur, ce que nous imaginons du Bouddha tel qu'il vivait à l'époque. Nous vivons peut-être une inspiration. Ce Bouddha historique, que nous connaissons par des récits transmis, m'inspire toujours avec son incroyable sagesse, son empathie...

Parfois, bien que je sois très familier avec le refuge intérieur dans la nature de l'être, je ressens le besoin de passer par la voie extérieure. Cela me fait tellement de bien de pouvoir me tourner simplement vers le Bouddha. Il pourrait en être de même pour vous, c'est pourquoi je vous en parle. Cela me fait tellement de bien de m'imaginer : "Vous les bouddhas, vous tous les éveillés, aidez-moi donc à ce que ce cours de base de Dharma soit bien lancé, et s'il vous plaît, occupez-vous de tout ce qui n'est pas en mon pouvoir !" Pouvoir se décharger de cela, c'est fondamentalement un refuge extérieur.

Bien sûr, je sais que le fait de s'en remettre à ce que l'on croit être l'extérieur, à cette autre dimension, soulage ce sentiment de "je dois faire quelque chose". C'est quelque chose de très utile, cela soulage ce sentiment de devoir m'occuper de tout et d'être responsable de tout moi-même, tout ce cirque du moi. On ne peut pas demander à des personnes qui viennent de s'engager sur le chemin de libérer comme ça cet accès à la ressource la plus intime. C'est à cela que sert la pratique. C'est pour cela que nous pratiquons sur le chemin, afin de libérer cette dimension intérieure, dans laquelle il n'y a plus du tout d'égoïsme. En attendant, il est bon d'avoir des références extérieures, par exemple des éveillés inspirants auxquels nous nous référons.

Cela peut être Bouddha Śākyamūni - j'ai apporté spécialement la forme couchée. C'est la forme couchée du Bouddha, dans cette posture il a fait la grande transition, avec la main sur le visage, fermant la narine droite, il est donc couché sur le côté droit dans la transition. Celui-ci est couché sur le côté gauche, c'est ce qui arrive quand les moules sont mal coulées... En tout cas, ce bouddha couché m'inspire, il me montre que le chemin passe par la relaxation. Lorsque j'étais au Myanmar, j'ai trouvé ces énormes bouddhas couchés incroyablement inspirants. Il n'y a justement pas que cette posture verticale, on pratique dans toutes les postures, même allongé.

Le refuge extérieur passe par des représentations, comme la statue de Prajñāpāramitā ici dans la salle, la représentation féminine de l'éveil, l'accomplissement de la sagesse sous forme féminine comme la mère de tous les bouddhas. Nous avons ainsi des points de référence extérieurs qui nous aident à cheminer vers notre ressource intérieure. Ce qui est beau, c'est que ce refuge extérieur est apparemment réellement actif. J'ai encore

lu ce matin le message de Karmapa Thaye Dorje, où il souligne à nouveau : "Les éveillés sont actifs dans le monde, de manière visible et invisible".

En fait, j'ai toujours fait l'expérience de cela, qu'il y a des courants d'esprit éveillés dans cet univers qui se soucient de notre pratique, que nous pouvons appeler, qui peuvent nous soutenir. Cela ne signifie pas le refuge ultime, mais c'est merveilleux de savoir que ce n'est pas seulement une dimension éveillée abstraite que j'invoque quand je prie tous ces éveillés. Il y en a effectivement qui se mêlent un peu de la vie, qui mettent un peu la main à la pâte. Il y en a beaucoup, et il y a beaucoup de gens qui ont et ont eu des visions de ces manifestations d'éveil. Des visions de Tārā, Tchenrézi, Karmapa, Guendune Rinpoché et ainsi de suite, les expériences les plus diverses d'une présence incroyable, qui n'est pas seulement intérieure, mais où l'intérieur et l'extérieur sont liés, qui agit donc aussi à l'extérieur. Par exemple, des visions du Bouddha de la médecine, où il est vraiment actif dans le monde en guérissant.

C'est une belle dimension supplémentaire du refuge, qui soulage aussi. En Occident, nous avons souvent un peu de mal avec cela, parce que cela nous rappelle beaucoup les anges catholiques et les saints. En fait, il y a aussi une vérité dans tout cela, il y a aussi des expériences derrière. Ce n'est pas parce que nous nous considérons comme éclairés que nous devons considérer comme impossible ce que nous ne pouvons pas encore percevoir avec nos propres sens. Il y a un manifestement des forces actives que nous pouvons activer et qui nous soutiennent sur le chemin en plus de nos propres ressources intérieures. Il me tient toujours à cœur de le souligner, afin que cela ne passe pas complètement à l'arrière-plan, parce que je parle souvent de ce chemin intérieur et pas beaucoup de ces médiateurs extérieurs du chemin et de cette forme extérieure de refuge.

C'est pareil pour le Dharma. Dans le Dharma, il n'y a pas seulement l'expérience de la vérité, de la réalité en soi, mais il y a aussi les mots. Il y a les mots écrits, les mots entendus. Et comme forme extérieure de refuge, il y a par exemple au Myanmar le canon pali. Si l'on installe tout le canon pali sur une étagère, cela représente environ un mètre de textes. Cela doit représenter 10 000 pages de livres imprimés. On trouve tout ce canon pali au Myanmar, gravé dans la pierre, mot par mot, sur des stèles de pierre à travers lesquelles on peut marcher et lire. C'est le Dharma extérieur des paroles de Bouddha, gravé dans la pierre et lisible par tous.

C'est ce qu'on appelle le refuge extérieur dans le Dharma, en fait développer la confiance dans les textes de l'éveil. Cela m'a beaucoup marqué dans ma vie. J'ai grandi avec un bagage varié, j'ai pu comparer très tôt les différentes religions du monde et j'ai effectivement pu faire une grande partie de mon chemin en faisant confiance à la parole, la parole transmise de la tradition bouddhiste. Ensuite, la parole des enseignants, qui m'ont expliqué la parole écrite et révélé son sens profond.

Ayez confiance dans les textes qui proviennent réellement de personnes certifiées et pleinement éveillées. Prenez la peine de lire de la littérature primaire, et pas seulement de la littérature secondaire ou tertiaire. Intéressez-vous directement aux paroles des maîtres. Bouddha Śākyamūni en premier lieu, même si la langue a déjà deux mille et demi d'âge et que, malgré une bonne traduction, elle nous semble toujours un peu étrangère. Occupez-vous de Gampopa, de Milarépa, de tout texte de qui que ce soit où vous sentez qu'il pourrait y avoir une source de bénédiction pour vous. Rien qu'en lisant ces mots...

Il y a aussi des enseignants que l'on peut entendre, qui ont aussi ce haut niveau de réalisation, il y a quelque chose qui passe. Même si je ne comprends pas tout, je suis directement à la source. C'est ce qu'on appelle le refuge dans le Dharma, c'est le Dharma des mots. Mais ce Dharma des mots n'est évidemment pas ce que les mots décrivent. Mais c'est le meilleur que nous puissions obtenir. Nous avons besoin d'indications sur ce qu'il y a à découvrir. Nous avons besoin de mots utiles qui nous donnent un coup de pouce dans la dimension de l'éveil, un petit coup de pouce. En lisant cela, nous avons une idée de ce que cela pourrait signifier.

Si nous écoutons et lisons de plus en plus ces paroles, si nous contemplons et essayons de méditer, alors l'intuition s'affine de plus en plus et les dons s'ajoutent : penser au Bouddha permet d'expérimenter la bénédiction, y compris à travers le Dharma. Nous pouvons recevoir des bénédictions directement par la médiation des mots écrits. Ces paroles ont été transmises aussi proprement que possible, avec une exactitude presque méticuleuse, une précision où chaque mot, chaque définition est prise en compte. Les générations successives de traducteurs ont veillé à ce que la traduction du sanscrit vers le tibétain, par exemple, soit aussi fidèle que possible. On a également retraduit pour que l'on puisse retrouver la version sanskrite à partir du texte traduit, ce qui a également été fait pour certains textes sanscrits perdus. On a rétabli l'original en sanscrit à partir du chinois, du tibétain et des différentes traductions existantes.

Le refuge extérieur est ce qui nous aide à trouver le refuge intérieur. Tous ces ponts ont fait leurs preuves, pas

pour chacun d'entre nous, mais pour des millions et des millions de personnes, ces ponts ont fait leurs preuves : le bouddha extérieur, le Dharma extérieur et la saṅgha extérieur - la communauté comme source d'inspiration. Pour nous aussi - peut-être vivez-vous quelque chose de ce genre lorsque vous êtes assis et que vous travaillez dans les groupes. Je reviens de mes entretiens individuels et je vois comment vous parlez ensemble, je ressens alors une inspiration grâce à ce rayonnement de Saṅgha. Vous cheminez ensemble dans le Dharma et cela porte. Bien que ce ne soit pas encore le refuge de Saṅgha, il y a déjà cette force d'inspiration qui émane des pratiquants qui se rencontrent dans le Dharma, sur le chemin de la libération. C'est très inspirant. D'autant plus lorsque cette Saṅgha est composé de personnes pleinement déterminées qui consacrent leur vie entière à mettre le Dharma à la disposition des générations futures - non seulement à le pratiquer elles-mêmes, mais à le transmettre. C'est une force incroyable qui en émane.

Si nous suivons cette voie du refuge, alors un jour nous serons nous-mêmes le refuge. Nous devenons Bouddha, nous nous éveillons, nous incarnons le Dharma et nous devenons Saṅgha. Nous sommes alors un point d'appui pour les autres, afin qu'ils puissent continuer à avancer. Que cela se produise dans cette vie ou dans des vies ultérieures n'a pas d'importance, mais le chemin est celui où nous ne restons pas dans le refuge extérieur, mais où nous entrons de plus en plus dans la réalisation personnelle du refuge. Ainsi, tout est déjà dit sur la voie du bodhisattva, la voie des bodhisattvas qui consiste à prendre soin de tous les êtres vivants. Car la voie des bodhisattvas est en fait de devenir un refuge pour le plus grand nombre possible de personnes qui peuvent accoster chez nous et recevoir de la nourriture et de l'inspiration pour leur chemin. Tout est déjà dit avec le refuge.

C'était un aperçu complet, une introduction au refuge : Bouddha, Dharma, Saṅgha. Tout ce qui est extérieur en tant que Bouddha, la parole prononcée ou écrite, le Dharma et les Saṅgha que nous pouvons toucher : les pratiquants réalisés, la Saṅgha monastique et bien sûr la Saṅgha des pleinement réalisés. Ce sont les trois formes extérieures de la Saṅgha, et toutes trois se reproduisent en nous.

Sa propre nature de Bouddha, qui se révèle de plus en plus à mesure que les voiles se dissipent. Le Dharma, comme la vision intuitive qui devient la certitude de ce qu'il est réellement. Le Dharma se manifeste en nous de lui-même, par la voie de la pratique. Et nous devenons Saṅgha parce que nous vivons la qualité de l'amitié. Ce qui est l'énergie de Saṅgha est appelé *kalyāṇamitra*. Ce sont les amis du salut, c'est l'amitié. C'est l'amitié pour tous ceux qui viennent à nous, partager le Dharma avec tous, c'est l'amitié spirituelle. Le mot tibétain pour cela est *geshe*, qui est devenu un titre pour les érudits, mais en fait cela s'appelle *gewa'i shenye*, et c'est la traduction de *kalyāṇamitra*. Cela désigne les personnes qui partagent le Dharma avec les autres par amitié, par amour et par compassion. Donc tout cela peut être trouvé en nous et tout cela peut être libéré en nous.

J'ai rencontré toute une série de maîtres qui ont dit que tout au long de la voie du Dharma, de tout l'enseignement du Dharma, il ne s'agit que de prendre refuge. Du premier mot jusqu'au dernier. Dans tous les enseignements de Mahāmudrā, dans toutes les instructions de méditation, il s'agit toujours de prendre refuge. Il s'agit toujours de trouver l'accès à ce qui est le seul lieu d'être qui soit sûr, à la nature de l'être, et de se fondre dans la nature de l'être. Trouver refuge dans cette nature, voilà de quoi il s'agit.

Chaque enseignement jamais donné dans le Dharma est précisément destiné à trouver un refuge dans ce lieu le plus intime. Il y a aussi des maîtres qui disent alors : "Chaque enseignement jamais donné dans le Dharma est Bodhicitta, est l'esprit d'éveil". Le refuge et la Bodhicitta sont identiques, les maîtres ne font aucune différence. Bouddha est devenu Bouddha à cause de la Bodhicitta. Le Dharma a été enseigné à cause de la Bodhicitta et conduit tout le monde dans cet esprit d'éveil, dans cette Bodhicitta ultime. La Bodhicitta ultime est le refuge. L'esprit ultime d'éveil est le refuge. Qu'est-ce qui maintient la Saṅgha, qu'est-ce qui fait qu'il partage le Dharma ? L'esprit d'éveil, la Bodhicitta.

Par conséquent, les enseignements se recoupent, ce ne sont pas deux enseignements différents. C'est pourquoi Guendune Rinpoché s'est toujours opposé à ce que le refuge et la Bodhicitta soient enseignés séparément. J'ai assisté à plusieurs cérémonies de refuge avec lui : il a toujours parlé de la Bodhicitta lors de la cérémonie de refuge, lorsque les gens venaient d'entrer dans la porte du Dharma. C'était clair pour lui. Prendre refuge uniquement pour soi-même ? Cela ne sert à rien. Si c'est le cas - la Voie est censée nous sortir de l'égoïsme -, nous entrons dans le refuge pour le bien de tous. Même si nous n'avons pas encore d'idée sur la manière dont cela peut se développer. Mais dès le premier instant, nous le faisons bien sûr avec tous les autres qui aspirent aussi au refuge. Pour lui, c'était évident.

Bien sûr, pour des raisons pédagogiques, il y a des enseignements sur le refuge et des enseignements sur la Bodhicitta. On peut les distinguer un peu, mais le but de ce cours de base est d'attirer l'attention sur l'essence.

L'essence est que le refuge est identique à la nature de l'esprit, qu'il est identique à la Bodhicitta finale. Mais quand la nature de l'esprit se manifeste, la compassion, l'amour et les autres qualités se manifestent aussi, bien sûr, et nous sommes déjà dans la manifestation de la Bodhicitta dans ce monde, la Bodhicitta relative. Nous ne parlons pas du tout de choses différentes. Je parle toujours de la meilleure façon de trouver le chemin vers le lieu de l'être, vers cette dimension de l'être où toute peur a une fin, où toute souffrance a une fin, où la confiance est totale et où l'amour circule librement, où la compassion circule librement... C'est ce qu'on appelle le chemin. C'est par là.

Pour ceux qui décident de suivre cette voie, il y a une petite cérémonie pour qu'ils se souviennent du moment où ils sont entrés par la porte du Dharma. En fait, il n'y aurait pas besoin de cérémonie. C'est juste un bonus, la cerise sur le gâteau. Chacun peut franchir la porte du Dharma pour lui-même, il suffit d'une décision personnelle : "Oui, je m'engage sur la voie de l'éveil pour le bien de tous !" Il ne faut que cela, tout le reste n'est qu'accessoire.

Par exemple, à l'époque où je voyageais dans la tradition Vipāśyanā de Sayagyi U Ba Khin, dans les premières années, j'avais certes déjà pris refuge avec Shamar Rinpoché, mais dans la tradition Vipāśyanā, il n'y avait pas de refuge formel. À partir du moment où tu récites "*Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi, Dharmaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi, Saṅghaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi*", le triple refuge, tu es entré. Tu es donc dans le refuge.

C'est la même chose pour nous, à partir du moment où vous vous y engagez de tout votre cœur, vous êtes dedans. Il n'y a pas forcément besoin de cérémonie. Mais cette cérémonie est très belle. C'est agréable de se souvenir du jour et de la tradition où cela est devenu si clair : "Maintenant, j'ai pris confiance ! Les énergies se rassemblent et maintenant, formellement, mon chemin commence". Ce n'est qu'une question de forme. Le chemin a déjà commencé bien avant. Il est simplement répété devant témoins. Cela me fait plaisir de savoir comment c'était à l'époque : nous sommes allés à Paris avec une 2 CV. J'avais rencontré Guendune Rinpoché trois mois auparavant à Freiburg, j'avais vingt-et-un ans, et mon amie m'a dit "Shamar Rinpoché, c'est un jeune tibétain, il vient à Paris, allons-y". Il y a une pagode à Paris, alors je me souviens de ce moment de mes doutes avant le refuge. Ce jeune maître inspirant était vêtu de brocart. "Est-ce que je peux m'y réfugier ?" "Est-ce que je peux y prendre refuge ?" "Il donne refuge demain, dois-je le faire ?" Puis j'ai pensé : "Alors, bien que le brocart me dérange, ce gilet de brocart chez un moine, mais s'il était complètement nu, si je l'enlevais simplement, serait-il toujours inspirant ? Est-ce que j'ai l'impression qu'il pourrait le faire ?" C'est là que j'ai remarqué, alors que je restais éveillé la moitié de la nuit, que ce Shamar avait vraiment quelque chose en lui, qu'il portait une force. "Oui, j'ai confiance, et c'est dans ce Dharma que je veux me réfugier".

J'ai pris refuge avec lui le lendemain. Ensuite, je suis retourné le voir et je lui ai demandé : "Oui, et comment je pratique maintenant ? Un de mes amis de l'université, il va à une retraite Vipāśyanā, est-ce que je dois pratiquer Vipāśyanā aussi ?" Il m'a répondu : "Oui, Vipāśyanā, super ! Vas-y !" Je ne savais pas qu'il m'envoyait ainsi dans un voyage de trois ans, où je n'ai fait que pratiquer Vipāśyanā, j'ai fait dix ou onze de ces retraites, avant de revenir au bouddhisme tibétain. C'était comme un premier contact avec ce Dharma non conventionnel : "Oui, c'est bien ! Pratique ! C'est authentique, va là-bas, fais ça". Il ne m'a pas dit : "Reviens alors !" Il a simplement donné un coup de pouce là, dans cette direction. C'était mon refuge.

## Méditation

Nous méditons un peu, nous laissons un peu s'éteindre cette première explication sur le thème du refuge. Parfois, on appelle aussi la méditation 's'asseoir dans le refuge', 'se fondre dans le refuge'. -

\* \* \*

Je voudrais tout d'abord attirer l'attention sur ce magnifique livret récemment publié par les éditions Norbu, un magnifique enseignement du 16ème Karmapa "Passer par la porte du refuge". Ce court et merveilleux enseignement est vivement recommandé. C'est vraiment un trésor que nous avons pu publier.

## EXERCICE COMMUN - QUEL SENS DONNER A MA VIE ?

Je vous demande de vous installer de manière à pouvoir vous détendre pendant un moment, peut-être avec un cahier à portée de main dans lequel vous pourrez aussi écrire quelque chose. Nous allons faire une contemplation guidée à partir du livre "Psychologie bouddhiste". Le titre devrait en fait être "Psychothérapie essentielle". Ce livre contient six exercices pour clarifier le sens de sa propre vie.

J'ai développé ces exercices à partir du dharma pour la question si importante que l'on rencontre souvent en profondeur dans la pratique thérapeutique : "Vers quoi est-ce que je veux orienter mes énergies dans ma vie ?"

Beaucoup ne savent en fait pas sur quoi ils doivent orienter leurs énergies. Je vais vous guider et vous pourrez ensuite refaire l'exercice chez vous ou avec d'autres personnes. C'est l'exercice 1 du chapitre C, page 182.

## Contemplation

Nous commençons par la base. Avant même de nous pencher si directement sur le sens de la vie, prenons un peu de temps pour nous poser la question : De quoi puis-je être reconnaissant en ce moment ? De quoi puis-je être reconnaissant en ce moment, dans ma vie, aujourd'hui, en ce jour ? Qu'est-ce que j'apprécie particulièrement dans ma situation de vie actuelle ? -

Ceux qui aiment contempler un stylo à la main peuvent écrire en mots-clés ce qui leur vient à l'esprit. Les réponses sont tout à fait personnelles, à commencer par le fait que je suis reconnaissant de pouvoir respirer, jusqu'à des thèmes tout à fait différents et plus importants. Et faites une note mentale à chaque fois : "Oui, je suis reconnaissant pour cela. Merci beaucoup ! - Essayez de faire une longue liste de ces aspects de la vie pour lesquels vous êtes reconnaissants. -

Reconnaisants pour les choses liées au corps, reconnaissants pour les aspects de notre situation familiale, reconnaissants dans le domaine professionnel, social, reconnaissants dans le Dharma... Faites-le très concrètement... Et parfois, nous éprouvons même de la gratitude pour les choses difficiles, pour les défis. -

Ceux qui connaissent bien le Dharma remarquent : Ah oui, c'est la contemplation de la précieuse existence humaine. Ah oui, c'est cette gratitude. -

Et puis nous continuons à réfléchir à l'incertitude du moment de notre mort. Imaginez que tout est en train de changer et qu'il se peut que nous ne vivions même plus le lendemain. Il n'est pas exclu qu'une personne parmi nous ne vive pas demain, et il est presque impossible que nous soyons tous encore là dans dix ans. -

Cette situation de vie actuelle est très précieuse, notamment parce que nous ne savons pas combien de temps elle va durer. Pensez donc un instant aux situations où vous avez déjà échappé de peu à la mort ou à une maladie grave, à une blessure grave. -

Et je me pose alors la question suivante : face à la mort qui viendra un jour - cela peut être bientôt, cela peut aussi durer plus longtemps - qu'est-ce que je veux avoir expérimenté dans cette vie ? Qu'est-ce qui m'importe vraiment ? Quelles sont les qualités que je veux libérer en moi ? Pour répondre à cette question, il est peut-être important de prendre un stylo et de noter les idées sans les trier : Qu'est-ce que je peux ressentir si je m'imagine que je ne serai peut-être plus là dans dix ans ? Qu'est-ce qui serait important pour moi pendant cette période ? -

Veillez à ne pas rester au niveau extérieur avec les idées qui viennent, par exemple : bien m'occuper de mes enfants, ranger la maison, ou tout ce qui peut vous venir à l'esprit... terminer un projet... Allez vers la qualité que vous voulez vivre avec vos enfants : Qu'est-ce que je veux vivre avec mes enfants ? Qu'est-ce que je veux vivre dans ma maison ? Quelle qualité d'être aimerais-je vivre dans ma maison ? À quoi sert le projet ? Qu'est-ce que je veux y vivre ? Quelles qualités intérieures, quelles qualités spirituelles, émotionnelles aimerais-je y renforcer ? -

Qu'est-ce qui est particulièrement important pour moi à ce stade de ma vie pour trouver le refuge, la guérison complète, la libération ? Quelle est la direction à prendre ? Quelle est pour moi la qualité sensible sur laquelle je veux travailler ? ... Où peut-on trouver le vrai bonheur ? Pour moi, très concrètement, pas de manière abstraite, philosophique, mais dans ma vie ? De quoi s'agit-il pour moi en profondeur ? -

Comment est-ce que je veux vivre maintenant, pour ne rien avoir à regretter quand je mourrai ? Pour que je puisse être heureux/se pour les années à venir ? Comment est-ce que je veux les utiliser ? N'hésitez pas à aller droit au but et peut-être à raccourcir la durée de vie. Imaginez un peu : S'il ne me restait que trois ans à vivre, de quoi s'agirait-il vraiment ? -

N'hésitez pas à l'illustrer. Si, par exemple, vous souhaitez laisser la colère s'exprimer, gérer les émotions difficiles de manière authentique, nommez-les. Dites ce que vous souhaitez pour pouvoir ensuite mourir en paix.

Et peut-être presque en conclusion pour ce domaine : regardez encore une fois votre liste et dites : et qu'est-ce qui m'inspire vraiment ici maintenant ? Pour quoi est-ce que je veux vraiment vivre ? Et peut-être qu'il manque encore quelque chose. C'est peut-être simplement une liste de choses à faire que vous avez écrite. Il y a besoin de quelque chose qui libère de la joie, quelque chose où vous dites : oui, cela m'inspire à vivre... oui. -

Il est important que vous regardiez votre liste et que vous vous demandiez à nouveau : est-ce que c'est simplement une liste d'amélioration de soi, de bricolage sur moi-même ou est-ce que les éléments qui m'inspirent vraiment y sont déjà ? Et il y a toujours la question : est-ce que je vais à un festival de danse ou est-ce que je viens à un cours de Dharma ? Regardez un peu : Qu'est-ce qui vous inspire vraiment ? Car c'est là seulement que se trouve la sève.

Je me souviens d'une pratiquante qui avait souligné en gros : Être sauvage ! Oui, c'était un peu son refuge. Où cela va-t-il pour vous ? Qu'est-ce qu'il vous faut encore pour que les qualités que vous avez notées forment un tout. Regardez encore une fois, ressentez encore une fois. -

Et n'hésitez pas à élargir l'espace à nouveau. Nous ne serons pas tous morts dans trois ans, espérons-le. La vie peut aussi durer plus longtemps - et la vie peut durer très longtemps. Imaginez que vous ne puissiez pas mourir avant d'avoir cent ans, ça ne marche pas. Quelles sont les qualités que vous aimeriez vivre pour être encore heureux à plus de cent ans ? -

Pour finir, nous ancrerons ces qualités dans notre expérience. Nous allons méditer ensemble, et je vous invite à garder le papier tranquillement devant vous et à être maintenant dans ces qualités, à les ressentir dans chaque cellule de votre corps. Prenons une qualité très souvent mentionnée : la joie. Qu'est-ce que cela fait de respirer avec joie ? Prenez une de vos qualités et respirez *dans* cette qualité. Elle est en nous et respire. Par exemple, s'il est écrit 'être authentique', alors nous inspirons et expirons maintenant de manière authentique... inondons tout le corps de cette qualité. - Peut-être que quelqu'un a noté 'être lié d'amitié'. Alors, soyons amicalement reliés à chaque cellule de l'organisme. Écoutons... voyons... sentons... goûtons... pensons... ressentons... amicalement connectés.

Pourriez-vous prendre en compte les autres qualités et les incarner dans leur ensemble ? - Pour vous donner une petite idée : Comment cela pourrait-il être si j'avais écrit 'être à la fois sauvage et doux' ? Cela s'exclut presque : aimant et fixant des limites, vigoureux et prudent. En même temps, nous pouvons ressentir tout cela en même temps comme la possibilité, le potentiel d'être ce dont la situation a besoin à ce moment-là. Voyez si vous pouvez me suivre, si vous pouvez vous connecter à votre propre potentiel vivant plein de qualités, y respirer... l'être sain originel. -

Nous veillons à ce que cela soit bien ancré, jusqu'au fond du bassin, jusqu'aux jambes, jusqu'à la plante des pieds et de là, en remontant, jusqu'au torse. -

Si cela nous semble bon et bénéfique, puissant, fluide, alors nous sommes sur la bonne voie. Et s'il y a encore quelque part une tension inutile, alors il faut peut-être une qualité supplémentaire, quelque chose qui équilibre ce trop-plein de volonté, qui le rend inutile. -

Et si vous avez maintenant le sentiment que c'est vrai, alors faites-vous la promesse intérieure de rester fidèles à vous-mêmes, de vous rappeler toujours exactement cela : donner de l'espace à ces qualités.... De maintenant jusqu'à la grande transition, rester fidèle à nous-mêmes, à cette profondeur, dans ces qualités authentiques. -

\* \* \*

Expirer une fois et nous sommes déjà prêts pour la nouveauté.

Je vais bientôt ouvrir la porte aux questions et aux réponses. Je vais juste vous expliquer en quoi consistait cet exercice, vous l'avez vécu dans votre propre chair. Il s'agissait d'une contemplation qui, à l'aide de trois des quatre pensées fondamentales, ou presque, qui dirigent l'esprit vers le Dharma, conduit à un refuge vécu. Vous pouvez vous rappeler que nous avons d'abord commencé par la gratitude. La précieuse existence humaine consiste à être reconnaissant pour tout ce qui nous permet d'avancer sur le chemin de l'éveil. Et ce corps en fait partie, tout comme les conditions sociales qui nous permettent par exemple de nous rencontrer ici en toute liberté, et ainsi de suite. Il y a beaucoup de choses à faire. D'innombrables conditions qui remontent aux disciples du Bouddha, qui se sont réunis pour le premier concile et ont décidé de transmettre le Dharma, de s'en occuper. Et toute la série de pays jusqu'à ce que le Dharma nous parvienne - c'est immense, tout ce pour quoi nous pouvons être reconnaissants.

Cela pose les bases, et dans ce que nous trouvons personnellement comme aspects de notre vie pour lesquels nous pouvons être reconnaissants, notre sens de la vie y est déjà caché. Ce pour quoi nous sommes reconnaissants est normalement aussi ce que nous considérons comme si précieux que cela vaut la peine de vivre pour. C'est là que tout commence.

Ensuite, nous avons aiguisé cette gratitude et nos priorités sur ce qui est important pour nous avec la contemplation de l'impermanence et de la mort. Nous avons utilisé la deuxième idée fondamentale pour pouvoir ressentir encore plus clairement, face à la mort - notre propre mortalité - ce qui est important pour nous, de sorte que nous nous réjouissons d'avoir vécu cette vie ; que nous n'ayons rien à regretter, mais que nous soyons vraiment heureux d'utiliser au moins ces années de cette manière maintenant.

Et ce faisant, nous avons noté où nous voulions que notre énergie aille, quelles qualités nous voulions nourrir, et c'est déjà la troisième contemplation sur le karma : cause et effet. Car là où nous dirigeons notre énergie, cela croît, cela se multiplie dans notre vie. Donc savoir vers quoi je m'oriente et le faire, c'est exactement cette troisième contemplation. Quelles sont les forces positives que je veux nourrir ?

Pour cette contemplation, j'ai délibérément laissé de côté les obstacles qui peuvent survenir, les schémas qui m'empêchent dans le Saṃsāra, en fait la quatrième contemplation : où trouve-t-on le vrai bonheur ? Je l'ai incluse, mais pas la question de savoir où il n'y a pas de vrai bonheur, où les schémas qui s'enchevêtrent dans le saṃsāra sont actifs et tout ça. Je voulais en effet que vous puissiez vous connecter entièrement à ces qualités, que vous puissiez les ressentir en vous, et ce exactement en fonction de chaque personne. Chacun a noté une combinaison de qualités un peu différente. Et il s'agit de ressentir ces qualités.

Vous connaissez le principe de fonctionnement de notre organisme - corps-esprit : Il nous suffit de penser à quelque chose pour commencer à le ressentir. Par exemple, si je pense au deuil - rien que le mot deuil - et que je m'y attarde un peu plus longtemps en pensant à la séparation des êtres aimés et à la perte, je commence à ressentir quelque chose. Il en va de même lorsque je pense à l'amitié, aux liens amicaux, à la vitalité énergétique, créative, dansante et ainsi de suite, les mots commencent déjà à déclencher une résonance en nous. Avec cette résonance, qui est fortement présente, nous ressentons des qualités.

Ce sont alors les qualités avec lesquelles nous voulons nous connecter. Elles étaient très présentes lors de la contemplation - d'abord dans la tête, bien sûr, c'est-à-dire plutôt du point de vue de l'intellect. L'important était que cela s'installe ensuite dans tout le corps, et en particulier dans la partie inférieure du corps, afin que cette orientation vers quelque chose que je veux et que je désire, que cette volonté passe de la tête à une expérience et que nous remarquions qu'elle est en fait déjà là. Oui, cela s'accumule vers le bas, et je peux le sentir dans chaque cellule du corps. C'est tellement important, c'est une super entrée en matière pour la méditation, et c'est la première approche de ce que cela signifie de méditer dans le refuge.

Si nous faisons cela de manière plus classique, nous imaginons que le Bouddha ou Śākyamūni ou Tārā ou tout le refuge demeure devant nous, et ils sont dotés de toutes les qualités de l'éveil. Alors le refuge se confond avec nous, et nous sentons que nous sommes nous-mêmes assis dans le refuge.

Ce serait le processus de visualisation et de fusion. Mais ce qui se passe alors, c'est que nous sentons que nous nous sommes connectés aux qualités d'éveil de telle sorte que nous pouvons continuer le chemin en elles. Nous pouvons continuer à méditer dans le refuge, à avoir un entretien thérapeutique, à accomplir une tâche. Et ces qualités pour lesquelles il vaut la peine de vivre, qui nous inspirent, que nous ressentons dans chaque cellule de notre corps, ce sont les étapes vers le refuge vécu personnellement.

Le refuge dont il s'agit de faire l'expérience n'est pas un refuge étranger, extérieur à nous. Si l'un d'entre vous, par exemple, aime faire de la musique, aime écouter de la musique - il y en a parmi vous qui ont dirigé une chorale, d'autres jouent d'un instrument avec dévotion -, il ne s'agit pas de faire de la musique comme une qualité et un refuge, mais de savoir quelle est l'expérience que la pratique musicale provoque en moi. Quel effet cela fait-il de se fondre dans la musique ? Comment se sent-on au bord d'un lac de montagne, lorsque le cœur s'ouvre ? Nous arrivons alors à des qualités tout à fait curatives, qui se détachent alors des déclencheurs extérieurs, des facteurs stimulants. Nous commençons à les ressentir en nous, et elles sont en fait omniprésentes.

C'est incroyablement agréable de sentir que ce à quoi j'aspire tant est déjà en moi maintenant. Pour moi, c'est par exemple monter sur la montagne, l'expérience du sommet - nous n'avons pas forcément besoin d'aller sur la montagne. Nous utilisons peut-être encore le pont de l'imagination, mais en fait, c'est déjà là. Il en va de même pour toutes les qualités d'éveil que nous projetons dans le Bouddha. Si nous pouvons les percevoir dans le Bouddha, c'est parce qu'elles sont déjà dans notre esprit, mais nous avons souvent perdu le contact avec elles.

Cet exercice est donc un exercice appliqué des quatre pensées fondamentales plus le refuge, l'ancrage dans l'expérience corporelle, pour pouvoir ensuite continuer à méditer et avoir aussi une référence corporelle, comme cela s'affine ensuite, comme cela se sent, d'être présent de manière si intégrée, relié à ce dont il s'agit en fait. Et ce n'est alors plus en termes de concepts, c'est alors ressenti. On s'assoit alors comme un lion ou on

a l'impression de danser ou...

Pour exprimer ce que sont nos qualités ou ce que nous sommes, on utilise plutôt des images : Je suis aussi translucide qu'un arc-en-ciel. Je peux le sentir. Je peux sentir cette fine transparence, je peux sentir la force, tout est là. Et toute la voie du Dharma consiste à nous libérer de plus en plus de voiles et à mettre à jour ces qualités inhérentes.

Je trouve cet exercice si important et si central, parce que j'ai rencontré beaucoup de pratiquants qui m'ont dit, après 10 ou 20 ans, qu'ils ne se sentaient plus tellement liés à la pratique. Celle-ci est devenue une routine ou se déroule comme on dit, ils n'ont plus aucune motivation, ils se sont en quelque sorte éloignés. Cela est dû au fait que ce dont il s'agit dans la pratique n'est pas lié à l'expérience physique, à l'expérience de tout l'organisme.

S'il vous plaît, faites attention à cela ! Faites de votre refuge un refuge personnel que vous ressentez avec chaque cellule de votre organisme. Et alors, il n'y a pas d'aliénation. Chaque jour, cela devient un peu plus fin, plus familier, les aspects fascinants et autres disparaissent, mais l'essentiel reste, car il fait partie de la nature de notre être. Alors le refuge n'est plus quelque chose d'imposé pour nous, c'est une expérience vécue.

C'était le but de l'exercice. Vous en avez peut-être eu un petit aperçu, vous pouvez le consulter dans le livre et le pratiquer de temps en temps. Et les cinq autres exercices du chapitre servent tous à renforcer cet exercice. Ce sont des exercices de renforcement, qui approfondissent encore plus certains éléments.

### **Tâche pour le prochain travail de groupe :**

- Quel est le refuge extérieur, le refuge intérieur et le refuge vécu personnellement ? Réfléchissez bien à cela. Le Bouddha-Dharma-Saṅgha à l'extérieur, le Bouddha-Dharma-Saṅgha en moi et comment le Bouddha-Dharma-Saṅgha est-il vécu dans mes cellules ? Comment puis-je l'incarner ? Dès maintenant, sans attendre plus tard !

Ceux qui cheminent dans le bouddhisme tantrique, avec le Vajrayāna ont certainement remarqué que cet exercice consistant à prendre les qualités dans les cellules et à les y ressentir est en fait une forme simple de pratique du yidam.

### **Questions des participant/e/s**

*Participant/e : J'ai une autre question concernant le refuge. Je me suis rendu compte aujourd'hui qu'il y a de nombreuses années, lorsque j'ai reçu les premières explications sur le refuge, j'ai en quelque sorte compris le terme Saṅgha comme signifiant que l'on se relie à la communauté de ceux qui sont sur le chemin, pour ainsi dire peut-être avec tous ceux qui sont ici dans la salle par exemple. Plus tard, j'ai compris que par Saṅgha, on entendait plutôt se relier à la communauté de ceux qui ont atteint la réalisation. Et aujourd'hui, je me suis rendu compte qu'à l'époque, j'avais toujours cette pensée que c'était quelque chose de vraiment génial avec la pensée Saṅgha, parce qu'à ce moment-là, quand je me connecte simplement à tous ceux-là, je perçois ce lien entre nous tous en tant qu'êtres, ce détachement de mon propre moi, je nage simplement dans l'humanité. Et si je me réfère cependant uniquement à la Saṅgha des êtres éclairés, alors il y a les éclairés là-haut et tous les autres en bas. Je voulais te demander de revenir sur ce point.*

Oui, merci ! Les Saṅgha en tant que refuge fiable doivent nécessairement être des personnes ou des êtres vivants qui peuvent transmettre le Dharma de manière fiable. La Saṅgha de ceux qui sont dans la pièce n'est pas un refuge aussi fiable, ce sont des personnes relativement confuses qui ne sont pas aussi aptes à s'amarrer à eux et à recevoir le Dharma. Mais nous appelons cela la Mahāsaṅgha, la grande Saṅgha. Ce sont toutes nos sœurs et tous nos frères, et c'est dans ce sens que le refuge t'a été expliqué à l'époque, mais il y a un mélange qui s'est fait. En tant que refuge, il doit s'agir soit de ceux qui axent toute leur vie sur le Dharma, comme les moines et les nonnes, et qui sont donc une véritable référence en tant que groupe, sur laquelle on peut compter. Ou bien ils sont réalisés, et alors ils peuvent aussi donner des informations individuellement et sont fiables pour l'accostage, ou bien ce sont de parfaits bouddhas.

Ce sont les trois types de saṅgha expliqués dans le refuge. La Saṅgha suprême des pleinement éveillés, la Saṅgha des réalisés et la Saṅgha des moines, nonnes complètement engagés - aujourd'hui, il y a aussi des pratiquants laïcs qui sont tout aussi engagés.

Mais en tant que Mahāsaṅgha - et pour moi c'était aussi totalement inspirant - nous prenons tous les êtres

vivants, et c'est là que nous utilisons l'idée du lodjong, que nous pouvons apprendre de tous les êtres vivants. Soit directement, soit indirectement, en nous apprenant la patience et en nous donnant l'occasion d'être généreux, de nous détendre ou autre. Directement ou indirectement, chaque être vivant peut être pour nous un enseignant sur le chemin. Tu avais déjà trouvé cela si touchant à l'époque, et c'est l'aspect dans le refuge traditionnel classique, qu'en nous alignant sur le joyau de Saṅgha, nous visualisons devant nous les éveillés et autour de nous en même temps aussi la Mahāsaṅgha.

**Participant/e :** *J'ai une question sur l'étude des textes primaires, mais aussi de la littérature en général. Lors de l'étude, ou de la lecture, de la contemplation et ainsi de suite, un grand nombre de questions surgissent inévitablement. Y a-t-il un type de questions que l'on ne devrait adresser qu'à des enseignants authentiques, ou est-il en fait toujours bon de poser d'abord les questions à la Mahāsaṅgha, ou y a-t-il alors le risque de n'obtenir que des réponses à moitié correctes ?*

Il existe une catégorie de questions qui ne s'adressent aux enseignants que lorsqu'il s'agit de leur propre expérience de méditation. On ne s'adresse pas à des personnes qui sont encore un peu impliquées sur le chemin. On entend tout et n'importe quoi, soit : "Super !", "Chouette !", "Presque déjà illuminé", ou quelque chose de désobligeant. Dans tous les cas, on essaie d'abord de s'adresser aux enseignants pour obtenir des éclaircissements sur ces domaines d'expérience subtils.

Pour les questions de connaissance, on s'adresse toujours à ceux que nous considérons comme compétents. Nous nous adressons avec des questions sur la voie de l'éveil, maintenant pas exactement à des gens qui nient qu'il y ait même une voie de l'éveil, nous laissons déjà cela de côté. Ils font certes aussi partie de la Mahāsaṅgha de tous les êtres vivants, mais ce n'est pas à eux que nous poserions des questions. Tu fais donc toujours en sorte de tomber sur quelqu'un de compétent ou tu peux aussi simplement demander au groupe pour entendre les propositions qui y sont faites. Mais dès que tu t'adresses à beaucoup de monde, tu reçois aussi beaucoup de propositions. Tu dois pouvoir gérer ces réponses différentes.

**Participant/e :** *Lors d'un cours précédent, tu as indiqué une fois trois critères qui nous permettent de déterminer si une éventuelle décision que je dois prendre est judicieuse ou non. Je me souviens des deux premiers : si j'agis de telle manière, voir si cela nuit à quelqu'un, s'il y a des conséquences négatives quelque part. La deuxième considération, c'est de savoir s'il y a un avantage pour moi ou pour les autres à prendre cette décision. La troisième, je ne m'en souviens pas.*

La troisième était de savoir ce que je ressens dans mon corps lorsque j'envisage d'effectuer cette action. Qu'est-ce que je peux ressentir comme résonance dans mon propre corps ? Cela me donne peut-être déjà une idée de l'effet bénéfique de cette action.

**Participant/e :** *J'espère que cela convient ici. Il existe en effet la fameuse phrase de Kant selon laquelle nous avons le devoir de nous éclairer nous-mêmes dans la vie et d'agir consciemment sur le plan spirituel. - Si je la cite correctement ici. Cela me préoccupe. Peut-être que ces questions sont déjà réglées pour les gens ici. Mais pour moi, je me demande, nous sommes ici dans une sorte d'espace intérieur protégé et je me demande toujours à quel point je suis considéré comme immature de l'extérieur. Et cela me fait mal d'avoir l'impression de ne peut-être pas pouvoir transmettre par mon être que je suis tout à fait sérieux, et de temps en temps, je tombe aussi dans des bas-fonds émotionnels. Et la question est de savoir comment le monde intérieur se positionne par rapport au monde extérieur, qui, comme tu l'as déjà dit, est sens dessus dessous. C'est un défi permanent pour moi au quotidien. Je voulais savoir si tu pouvais me dire quelque chose à ce sujet.*

En fait, j'entends deux questions dans ce que tu soulèves. Cette immaturité auto-infligée dont tu parles, tu es en train de t'en débarrasser - et c'est ce que nous sommes en train de faire tous ensemble, c'est ce qui se passe ici en interne - en considérant que tout le monde est majeur et que chacun est invité à poser ses questions, à prendre en main sa vie, sa pratique, pour sortir vraiment de l'immaturité et dire : "Oui, j'assume ma vie et on me donne aussi la possibilité de le faire dans ce cercle". L'immaturité institutionnalisée dans certains cercles spirituels, où malheureusement quelqu'un est toujours assis en haut et les autres en bas ne sont jamais que des ignorants, nous ne voulons pas de cela ici. Vous êtes conscients et vous êtes aussi traités comme des personnes conscientes et responsables, et c'est ainsi que vous vous déplacez dans les groupes, que vous vous organisez vous-même et tout ça.

Le deuxième aspect est le lien avec l'extérieur, là nous essayons d'abord de communiquer le même esprit, que chacun est responsable de son propre chemin, et que tout ce qui se passe ici est aussi mis à la disposition de tous à l'extérieur - à l'intérieur de ce monde confus qui marche sur la tête - mais où il y en a toujours qui

s'intéressent, qui écoutent nos audios, qui lisent nos textes, qui regardent des vidéos, et grâce à cela les choses deviennent plus claires chez eux. Oui ? Mais ils le font bien sûr aussi avec d'innombrables autres enseignants et traditions spirituelles.

Nous aidons et mettons tout à disposition pour que les personnes qui ressentent le besoin de sortir de l'immaturation aient une chance d'accéder effectivement à la maturité. C'est la philosophie d'Ekayāna : faire en sorte que le plus grand nombre possible de personnes autonomes et responsables, qui ont tout entre les mains, puissent suivre leur chemin en étant le mieux informées possible. Et cela remet alors subjectivement et en tant que petits groupes le monde à l'envers sur ses pieds. Et l'impact se fait sentir plus tard, progressivement. Quant à savoir dans quelle mesure cela se répercute sur l'ensemble de la société, nous ne devons pas nourrir d'attentes exagérées, mais cela a en tout cas un effet. Et ensuite, nous verrons où cela se passe. Ou avais-tu une autre demande ?

*Seulement, je trouve que cela demande beaucoup d'énergie - enfin, moi - pour rester à l'extérieur et tout ça.*

Je te le dis, cela demande de la force, d'exécuter consciemment chaque mot, chaque action et de rester toujours bien centré, comme nous venons de le faire dans l'exercice. Et cela demande un certain effort, nous devons y rester. Ce n'est vraiment pas facile.

**Participant/e :** *Lorsque nous sommes reconnaissants et que nous nous alignons et souhaitons, n'est-ce pas à nouveau une forme d'attachement ? Parfois, je me demande si ce n'est pas un détour au lieu d'aller directement dans l'acceptation de ce qui est ou dans l'être ? Mais peut-être que je suis en train de tout gâcher.*

Oui, parce que ça sonne bien. Tu démolis cela, car même le désir d'aller vers la simplicité est un désir. Tu ne peux pas sortir de ce numéro. Le désir d'aller vers l'être direct est aussi un désir. Je rappelle encore une fois la différence entre vouloir et désirer, cette aspiration détendue. Une volonté insistante, une intention dans ce sens aura toujours pour conséquence une tension, mais un alignement ne crée pas de tension supplémentaire. Dirigez-vous simplement vers la gauche, regardez vers la gauche. On peut regarder à gauche, on peut regarder à droite, c'est ce que l'on peut aussi faire avec le cœur. On peut se diriger sans qu'il y ait de saisie. Cette capacité à se diriger sans saisir, je pense que c'est ce qui se cache derrière cette question. Et là, je te comprends très bien. Il faut bien la développer.

Par exemple, on s'assoit et on se dit : "Maintenant, je veux méditer bien ". Bon, ça commence mal, hein ? Maintenant, je veux bien méditer. Puis je deviens un peu plus sage et je pense : "Oui, ce n'est pas comme ça non plus, je m'oriente vers le fait de laisser tomber tout le superflu". C'est une orientation, méditer maintenant, c'est une attitude tout à fait détendue, claire, sage, compatissante. Elle n'est pas mordante derrière ce qui me crispe, mais je sais que tout ce qui s'occupe inutilement de ceci ou de cela ne conduit qu'à des enchevêtrements supplémentaires. Cette connaissance est déjà l'orientation, c'est la sagesse qui m'oriente, et je sais aussi que cela me fait du bien. C'est la compassion et cela ne crée pas de tension.

Vous devez apprendre à faire la différence. Vous devez apprendre à distinguer comment vous aligner avec la tension, la tension superflue et justement sans cette tension. C'est bien sûr un grand tour de force et cela semble d'abord être un tour de passe-passe, mais c'est en fait possible. On peut s'aligner, on peut réaliser des projets gigantesques sans entrer dans dukkha, sans entrer dans la souffrance, dans l'intention, dans l'acharnement. On peut aider les autres sans être dans le trip de l'aide, et ainsi de suite. Il y a des solutions partout.

**Participant :** *J'ai une question pratique. Quand je suis en méditation et que je me connecte aux qualités, j'y parviens merveilleusement bien. Et lorsque je suis en route, je parviens de plus en plus à rester dans ce sentiment - j'appelle cela un sentiment. Mais à partir d'une certaine dynamique dans la vie, c'est-à-dire dans le contexte professionnel ou privé, je perds cet état. Comment puis-je réussir à l'étendre ?*

Rappelle-le le plus souvent possible. C'est la fréquence qui compte, plus tu le fais, mieux c'est. Il suffit de s'en souvenir le plus souvent possible.

*Aurais-tu un autre conseil pratique pour que je m'en souviensse ? Le soir, dans mon lit, je m'en souviens. "Si seulement tu t'étais souvenu !"*

Nous essayons tout ce qui est possible. Il existe des aide-mémoires. Tu dois intégrer de tels aide-mémoire dans ta pratique. Les rappels classiques sont par exemple : chaque fois que je touche une poignée de porte ; chaque fois que j'ouvre la porte d'une situation. Ancrer cela dans ta méditation dès la maison, tu penses à toutes les poignées de porte que tu toucheras probablement ce jour-là. Les poignées de porte de ton cabinet, quand le prochain patient entrera, oui ? Tu as une voiture - la poignée, la manette. Tu les passes toutes en revue et tu te

dis : "Chaque fois que je pose ma main sur une poignée, c'est exactement à ce moment-là que j'entre dans le sanctuaire. Et j'invite tout le monde à entrer avec moi dans le sanctuaire". Si tu joues déjà cela dans ta méditation préparatoire, la probabilité que tu le fasses ensuite dans l'action augmente.

Ou encore : dans la plupart des thérapies, il y a des moments où l'autre parle. Et ces moments sont mes moments de médiation. Je reste présent, j'écoute et en même temps je médite, oui ? Il s'agit d'ancrer cela en nous. Au moment où je n'ai plus besoin d'être aussi actif, parce que c'est l'autre qui prend en charge l'activité, je peux me souvenir plus facilement. Et pour moi, par exemple, en tant qu'enseignant, à chaque fois que je prononce un mot, je me rappelle de vivre ce mot en ce moment ; d'être ce que j'exprime en ce moment. C'est ma pratique, parler à partir de l'expérience.

**Participante :** *J'ai une question qui me taraude depuis que je suis ici. D'une certaine manière, je trouve cela fou et je me demande pourquoi nous sommes venus au monde et pourquoi nous perdons ce qui est sain à l'origine. Pourquoi devons-nous faire tant d'efforts pour le redécouvrir et le faire renaître ? Je trouve cela fou. C'est pourtant quelque chose de si primitif, de si naturel, pourquoi cela arrive-t-il ?*

Justement ! Pourquoi ? Tu as une réponse ? Moi aussi, je cherche la réponse depuis toujours... Je ne plaisante pas, je n'ai pas la réponse. Mon hypothèse est que nous ne venons pas au monde aussi dépourvu que nous le pensons, que nous naissons déjà avec pas mal de peurs et d'attentes inconscientes, semi-conscientes, et que nous ne sommes pas des êtres si naturels que ça. Nous ne sommes pas aussi compliqués que les adultes, c'est certain. Nous sommes assez simples, mais nous sommes très subtilement conscients. Je suis donc convaincu, grâce à quelques expériences dans ma vie, en partie aussi dans le travail thérapeutique, que nous pouvons déjà avoir des sentiments dans l'utérus, que nous pouvons déjà y vivre des traumatismes, que nous ne venons pas au monde comme un être tout à fait naturel, mais que nous sommes déjà marqués, peut-être même bien avant. C'est une hypothèse qui m'explique pourquoi cela devient alors si difficile, car les complications se multiplient.

Une autre est que nous sommes soumis à des influences environnementales naturelles, à la socialisation, etc. Et quand cette question est posée aux grands maîtres, pourquoi il y a tout ce saṃsāra, alors que l'esprit est naturellement si clair, si compatissant, si fluide, pourquoi ? C'est la grande question derrière ta question. Il y a alors des réponses, comme à l'époque de Dudjom Rinpoché, alors directeur de la lignée Nyingma, un maître Dzogchen : "Oui, c'est comme quand on joue. C'est comme lorsque nous jouons et que nous nous emmêlons ensuite en jouant. C'est alors que le jeu devient sérieux".

C'est une réponse comme ça. Je l'ai trouvée bonne, c'est pourquoi je l'ai gardée. Nous avons en fait la possibilité d'aborder les phénomènes, les expériences de notre vie de manière assez ludique, et tu sais comment c'est dans le sport et le jeu : ça commence bien, puis quelque chose ne se passe pas comme prévu et... au plus tard, c'est le saṃsāra, ça se contracte comme ça.

Une autre explication un peu plus philosophique, mais qui dit la même chose, est que nous avons à tout moment la possibilité d'aller soit dans l'intemporel, dans la conscience ouverte, soit dans la saisie, dans la conscience dualiste. Ces possibilités sont présentes simultanément. On appelle cela la conscience et l'ignorance simultanées, qui naissent ensemble, en tibétain *len tshig kyepa*. Dans quelle direction cela va, dans la saisie ou dans l'ouverture... c'est toujours possible pour nous. Cela soulage peut-être un peu. Déjà maintenant, si vous écoutez - même si nous ne comprenons rien - nous pourrions entrer dans la détente et dire : "Tout va bien !" Devenir tout à fait ouverts, nous pouvons en ce moment même devenir tout à fait ouverts et perméables et le sentir dans tout notre corps. Et cette possibilité ne s'est pas perdue, elle était déjà présente dans l'enfance. Les enfants passent plus souvent en mode ouvert lorsqu'ils sont dans un environnement sûr et protégé. Quand il y a de la confiance autour d'eux, ils y vont plus souvent. Et lorsqu'ils ont une émotion, il suffit souvent au début de les distraire pour que cela aille mieux. Ce n'est plus possible avec les adultes, qui restent un peu plus longtemps en prise. Mais la possibilité existe toujours. Je peux peut-être te donner une lueur d'espoir en te disant que cette possibilité de simultanéité est toujours là. Nous pouvons la gérer de manière ludique et ouverte, et nous pouvons la prendre au sérieux.

\* \* \*

Nous continuons à nous occuper du thème du refuge, de cette orientation vers l'essentiel, vers ce qui est réellement bénéfique ; vers la dimension où il n'y a plus de peur. Le Bouddha l'appelait parfois aussi l'intemporel, la paix ; ce qui est libre de tous les *kleśas*. Si vous regardez dans ce livre, *Enseignements du cœur d'un maître Mahāmudrā*, il y a une grande section sur la production de l'état d'esprit éveillé. Là, les quatre pensées fondamentales sont un peu abordées. Comme lorsque nous avons clarifié les priorités ce matin : la

précieuse existence humaine, l'impermanence, la cause/l'effet et les inconvénients du cycle de l'existence. Puis viennent le refuge et l'esprit d'éveil.

Et comme dans les *Enseignements du cœur*, c'est aussi le cas chez Gampopa, où le refuge est expliqué au chapitre 8 des *Précieux ornements de la libération* comme faisant partie de la production de la Bodhicitta. Le terme générique est la production de l'esprit suprême d'éveil, et cela inclut le refuge, la Bodhicitta et les pāramitās. Tout cela fait partie d'une pratique visant à faire émerger l'esprit d'éveil. C'est tout à fait logique. C'est exactement de cela qu'il s'agit, de faire émerger cet esprit libre et éveillé, et ce sont simplement différentes formes de jeu, différentes approches de la façon dont on peut le faire.

Si nous mettons cela en relation avec l'octuple voie noble, où serait donc le refuge dans la noble voie octuple - vision, motivation, parole, action, conduite de vie, aspiration, attention, méditation profonde ? Où serait-il ? Ce serait une question pour la formation des enseignants ou pour vos groupes.

Le refuge est contenu dans les deux premiers éléments et dans le sixième membre, l'aspiration. Parce qu'une vision profonde du refuge signifie en fait que nous développons une vision profonde de ce dont il s'agit réellement. Notre vision de ce dont il s'agit réellement dans le chemin spirituel s'exprime dans notre vision du refuge. Et le véritable refuge est la nature de l'esprit, la nature de l'être. S'éveiller à cette dimension fondamentale de l'esprit, c'est là que nous trouvons refuge, au sens figuré, lorsque nous mourons par exemple. Si nous pouvons nous fondre dans la nature de l'esprit en toute confiance lors du processus de mort, alors la mort n'est plus un problème. Cela se fait en toute sérénité, parce que nous sommes familiers avec cette nature fondamentale de notre être.

Cette nature fondamentale de l'esprit pourrait aussi être appelée nature de bouddha, car elle est dotée de toutes les qualités. Et entrer dans cet esprit éveillé, qui est notre nature fondamentale, c'est s'élever dans le refuge. Lorsque je me suis intéressé de plus près à ce texte à l'époque, lorsque Guendune Rinpoché m'a demandé de le traduire, j'ai été impressionné par le fait que Gampopa commence ce manuel par le chapitre sur la nature de bouddha. Il y a là une magnifique introduction, la première partie du livre : la cause de l'éveil, la nature de bouddha.

Cela m'a beaucoup touché, car l'affirmation est que nous ne pourrions pas nous réveiller si ce n'était pas déjà là. Ce ne serait pas possible. On ne peut faire d'une chose que ce qu'elle contient déjà d'une certaine manière. L'exemple de la tradition est que l'on peut obtenir de l'huile de sésame à partir de graines de sésame uniquement parce que l'huile de sésame est déjà présente d'une certaine manière. Ou bien on ne peut faire du beurre avec du lait que parce que le beurre est potentiellement déjà dans le lait. Et c'est ainsi pour toutes les choses. La graine qui deviendra plus tard un épicéa doit déjà contenir l'essentiel de ce qui deviendra plus tard un épicéa, plus le soleil, l'eau et ainsi de suite.

Ce que nous appelons la cause de l'éveil, c'est quelque chose qui est déjà en nous, c'est comme notre ADN. C'est comme si papa disait au petit bébé : "Tu es comme moi". Tout fier. "Tu es comme moi, tu seras un grand footballeur un jour". Parce que l'ADN est déjà là. Comment cela se développe ensuite exactement, c'est ce que nous verrons. Mais nous avons l'ADN des bouddhas en nous. Nous avons toutes les qualités spirituelles qu'il faut, et c'est ce que Gampopa commence à faire dans le premier chapitre.

Où placeriez-vous ce chapitre dans l'octuple sentier ? - Dans la catégorie vision. C'est une vision, une vision très bénéfique. Parmi les nombreuses façons de voir les choses, c'est une façon particulièrement utile. Car ici, au début de la description du chemin graduel, on trouve cette vision, à savoir que tout est en fait déjà là. C'est génial, non ? Et une fois que cette certitude est née, qu'en fait tout est déjà là, il ne reste plus qu'à le découvrir. C'est comme la graine qui a juste besoin d'être arrosée et de recevoir du soleil. Bien sûr, il faut encore des conditions, mais en fait, tout est déjà là. Et c'est ainsi que nous commençons notre chemin de pratique.

Et ce serait exactement l'attitude avec laquelle nous entrerions dans le refuge, c'est-à-dire la connaissance profonde que tout est en fait déjà là. Et puis nous nous alignons et nous pouvons volontiers emprunter le chemin du refuge extérieur, des bouddhas qui nous entourent. Tout cela est merveilleux, car nous le faisons en étant conscients d'être l'un d'entre eux. Au fond, c'est comme les enfants qui disent : "Viens, maman, aide-moi ! Maman, comment ça marche ?" Nous nous adressons à eux, ils devraient nous aider, parce que nous savons qu'en principe, cela devrait fonctionner, puisque nous sommes faits du même bois.

Et avec cette attitude, nous entrons dans un chemin où il s'agit tout le temps de trouver la vue de l'éveil, c'est-à-dire de devenir si perspicace que nous pouvons voir comme avec les yeux des bouddhas. C'est le chemin. Voir avec les yeux des bouddhas - Les maîtres et maîtresses éveillés nous ont décrit ce que l'on ressent, ils nous

ont donné des enseignements et nous ont transmis leur vision. Et cela s'appelle le Dharma. Voir avec les yeux des bouddhas, c'est voir de plus en plus le Dharma, la réalité telle qu'elle est réellement, et les liens qui existent entre les deux. Cette vision, c'est le chemin - entrer dans cette vision, devenir perspicace.

Le tout premier soir, je vous ai dit de quoi il s'agissait dans ce cours de base : devenir voyant. Voir signifie ici voir tous ces liens, comment ça fonctionne, comment c'est, comment ça se déploie, comment tout est déjà là, wow ! Et c'est cela entrer dans le refuge, c'est cela le Dharma du bouddha. Et Saṅgha, nous la devenons alors aussi, car en tant que voyants, nous pouvons aider les autres qui ne voient pas encore très bien. La sagesse est comme la qualité qui guide, dirige alors toutes les autres qualités.

Ce chapitre sur le refuge est donc étroitement lié au tout premier chapitre du livre sur la nature de bouddha. Maintenant, je vais commencer par jeter un coup d'œil avec vous sur ce que Guendune Rinpoché<sup>1</sup> dit à propos du refuge. Je laisse simplement mes pensées, mon regard, se poser sur les pages 90 et suivantes.

***Pour passer de la confusion à l'illumination, nous avons besoin non seulement d'une décision claire - mais aussi d'un enseignant spirituel ainsi que de méthodes et de compagnons sur la voie.***

Cette décision claire est le moment où nous entrons par la porte du Dharma ; cette décision claire est sans cesse reconfirmée. Les enseignants et les compagnons sont les saṅgha, et les méthodes, c'est le Dharma.

**Et ces conditions, nous les trouvons dans ce que nous appelons le refuge. Prendre refuge est un acte d'alignement intérieur sur l'essence du chemin. C'est écrit là, donc ce n'est pas moi qui l'ai écrit. Toute pratique du Dharma commence par là. Nous prenons refuge dans l'éveil ainsi que dans le Dharma et la communauté qui nous montre la voie de la libération. Nous leur demandons de nous bénir, de nous aider et de nous protéger, tout en souhaitant à tous les autres êtres vivants de trouver la même aide que nous. Intérieurement, nous prenons refuge avec eux et pour eux. Ainsi, la motivation altruiste devient le cœur de la pratique dès la prise de refuge. Mais il ne suffit pas de réciter les mots du rituel, il s'agit de faire émerger le souhait profond de libération et de bouddhité pour tous les êtres.**

*Nous ne prenons pas seulement refuge pour notre propre bien-être, mais aussi pour devenir capables, le plus rapidement possible, d'amener tous les êtres hors de la souffrance. Si nous nous ouvrons à la bénédiction des Trois Joyaux et faisons nous-mêmes un effort approprié dans la pratique, alors les voiles de la vision dualiste se lèvent et les qualités intrinsèques de notre esprit émergent sans entrave.*

Je vous le lis une deuxième fois : *Si nous nous ouvrons à la bénédiction du refuge, des trois joyaux, et si nous faisons nous-mêmes un effort approprié dans la pratique* - il faut aussi cela, il faut aussi quelque chose de notre part -, *alors les voiles se lèvent* - qui couvrent la nature de bouddha ; ils se lèvent, ils se dissolvent - *de la vision dualiste et les qualités intrinsèques de notre esprit* - précisément les qualités de cette nature de bouddha - *émergent sans entrave.*

C'est le processus du refuge, tel qu'il est décrit par les paroles de Guendune Rinpoché. Vous pouvez lire cela dans le chapitre.

Maintenant, j'aimerais vous inviter à faire un peu école. Je m'attaque à nouveau à Gamropa et souhaite vous montrer comment transformer un texte relativement aride en une pratique personnelle grâce à des déclarations. Dans *Les précieux ornements de la libération*, nous lisons à la page 105

### ***1. la classification***

**Il existe deux types de refuge : le refuge ordinaire et le refuge spécial.**

On se demande tout de suite : "Oui, comment, et quel est le rapport avec moi ?". Ensuite, on nous explique :

### ***2. la base de la prise de refuge***

**En conséquence, il existe également deux types de personnes qui constituent une base appropriée pour la prise de refuge : La base ordinaire ce sont ceux/celles qui ont peur des souffrances du cycle de l'existence et qui considèrent les trois joyaux comme leur refuge suprême, et la base spéciale est celle qui possède le potentiel du grand véhicule - cela a déjà été expliqué dans le premier chapitre - et qui a obtenu le corps d'hommes ou de dieux doté de toutes les conditions.**

On lit cela comme une information et on peut déjà se taire : "Oh, mon Dieu !". Mais maintenant, faites l'effort de vous demander : "Qu'est-ce que cela a à voir avec moi ? À quel groupe de personnes j'appartiens

1 Guendune Rinpoché, *Enseignements du cœur d'un maître Mahāmudrā*

maintenant" ? - "Eh bien, je n'ai pas vraiment peur du cycle de l'existence, mais je ne veux pas non plus souffrir. Enfin, peut-être que j'ai un peu peur... peut-être qu'il s'agit pour moi d'éprouver le moins de souffrance possible, surtout pas de souffrance inutile, et de devenir libre". C'est ainsi que l'ensemble commence à vivre. "Que j'aie déjà la motivation de faire cela pour tous les êtres vivants, je n'en suis pas encore tout à fait sûr". Je commence donc à mettre cela en relation avec moi-même. "Eh bien, peut-être que ce qui m'importe avant tout, c'est d'abord de me libérer de la souffrance, et ensuite je verrai ce que je peux faire pour les autres". Et, et, et. On peut ainsi mettre chaque phrase en relation avec soi-même et la ressentir. "Oui, parfois je veux juste que quelqu'un m'aide. Je suis loin de vouloir être là pour les autres en ce moment. Je veux juste que ma vie soit plus facile, que je sois plus clair, que je comprenne".

C'est là que Gampopa continue, et il structure si bien les choses :

### 3. la source

**La source du refuge est également double : ordinaire et particulière.**

Et ensuite, Gampopa explique les trois sources ordinaires de refuge - Bouddha, Dharma et Saṅgha expliqués de manière ordinaire. Et puis il explique les trois sources particulières de refuge, et c'est du point de vue de Mahāyāna, et c'est là que ça devient vraiment passionnant.

Les sources habituelles de refuge sont

**Le joyau du *Bouddha*, parce qu'il est totalement libéré et possède la conscience intemporelle, et parce qu'il est "l'être suprême". C'est ce qui caractérise un victorieux pleinement éveillé - avec toutes ses caractéristiques.**

**Le joyau du *Dharma* a deux aspects : Il comprend le "Dharma des enseignements", par lequel on entend les douze catégories de discours parfait, et le "Dharma de la réalisation", qui consiste en la vérité de la voie et la vérité de la cessation de la souffrance.**

"Ah, le Dharma se compose des vérités numéro trois et quatre, les Nobles Vérités de la cessation de la souffrance et de la voie qui y mène. En fait, c'est de cela qu'il s'agit dans le Dharma. D'accord !"

**Le joyau de *Saṅgha*, a également deux aspects. Il se compose d'une part de la communauté des êtres ordinaires, par laquelle on entend une assemblée d'au moins quatre pratiquants purs [c'est-à-dire respectant leurs vœux] pleinement ordonnés, et d'autre part de la communauté des nobles, par laquelle on entend les quatre couples ou plutôt les huit manières différentes dont les êtres réalisés sont compris**

Nous avons déjà entendu tout cela.

Puis Gampopa poursuit avec les trois sources spéciales de refuge. Je saute deux paragraphes, il est alors écrit

**Les objets de refuge de la vraie connaissance sont le Bouddha, qui possède la nature des trois corps de l'éveil, le noble Dharma, qui est la noble doctrine de la paix et de la libération de la souffrance, et la Saṅgha qui est constitué des bodhisattvas sur les étapes de l'éveil.**

Cela vaut la peine de réfléchir profondément à tout cela. Qu'est-ce qu'on entend par là : les objets-refuges de la vraie connaissance ? Il ne s'agit donc plus du Bouddha en tant que personne, mais Gampopa parle ici du refuge dans le Bouddha comme des trois corps de l'éveil. Le premier corps est la nature fondamentalement ouverte de l'être. Le deuxième est le Saṃbhogakāya, c'est cette qualité dynamique précisément de cet esprit éveillé qui se manifeste spontanément comme les différents corps de joie pour le bien de tous les êtres vivants. La dynamique de l'esprit libre issu de la compassion se manifestant subtilement, et se manifestant comme un corps de rayonnement s'appelle le troisième corps Nirmāṇakāya. C'est le triple refuge dans le sens de la vraie connaissance. Donc en fait, nous prenons refuge dans la nature de l'esprit avec sa dynamique compassionnelle et tout ce que cette compassion provoque dans notre flux mental. Mais toujours dans la perspective de l'éveil. Nous prenons refuge dans ces activités éveillées de l'esprit qui se manifestent partout dans le monde ; partout où il y a des courants d'esprit éveillés. Donc Dharmakāya, partout où il est actif comme Saṃbhogakāya et Nirmāṇakāya.

Pour vous, cela peut paraître un peu abstrait, mais j'ai vu plusieurs fois Guendune Rinpoché expliquer aux débutants absolus de la cérémonie du refuge précisément ces trois Kāyas, c'est le vrai refuge. Il était dans sa petite chambre au Bost, il donnait la cérémonie du refuge - à propos de Bouddha, Dharma, Saṅgha, quand tu prends refuge dans le Bouddha, ce sont les trois Kāyas, c'est cette nature d'esprit ouverte, la dynamique de la compassion, et tout ce qui produit cette compassion éveillée, waouh ! Pas de refuge religieux dans le sens,

"tiens, crois au Bouddha, au Dharma et à la Saṅgha !", mais : "oriente-toi directement vers l'essentiel, finalement le refuge c'est l'esprit éveillé".

Je vous demande donc de laisser ces choses vous atteindre, si vous les lisez ainsi, car c'est là que ça va encore plus loin :

**Quant à l'objet-refuge de l'ainsité - l'ainsité elle-même devient le refuge -, c'est uniquement le Bouddha [...].**

L'éveil, la réalisation de cet être-là, *tathātā*, cet être-là d'où jaillit tout le Dharma, la source de tous les enseignements, voilà le véritable refuge.

Nous continuons avec les explications sur le refuge, et je vous encourage vivement à ne pas les sous-estimer. Gampopa y a rassemblé d'innombrables enseignements, les a structurés de manière qu'ils puissent être résumés dans un petit livre. Je voudrais vous rappeler qu'en son temps, Gampopa a été critiqué au Tibet. Il a été critiqué parce qu'il mettait en retraite de très jeunes gens, des jeunes de dix-huit ans, de vingt ans, très motivés, qu'il croyait capables de pratiquer intensément le Mahāmudrā. C'est pour eux qu'il a écrit ce livre, c'est ce qu'ils devaient vraiment avoir en tête. C'était le minimum pour pouvoir aller en retraite, c'était l'essentiel de ce qu'ils devaient avoir compris. Pas dix ans d'études avant d'être Gueshé Kadampa ou quelque chose comme ça, c'était trop long pour lui, les jeunes devaient être en contact direct avec l'essence de la pratique, mais il fallait un tel minimum.

Et ce minimum, ce sont en fait les thèmes que nous abordons dans ce cours de base du Dharma, mais bien sûr avec une connaissance un peu plus précise que ce qui nous est possible de faire ici maintenant. Mais cette connaissance, il l'a mise dans les ornements de la libération, extrêmement condensée. Et vous savez que quand on condense, on condense, on condense, il ne reste presque plus que la structure à la fin, il y a alors peu de chair sur la structure. Il faut savoir ce que chaque mot signifie. La structure a été apprise par cœur, elle était tellement excellente que ce résumé de ces *ornements de la libération*, le *dū-dōn* a été appris par cœur dans tous les *shedras*, dans tous les collèges, parce que tout le Dharma y est contenu.

Peut-être que cela motivera certains d'entre vous à s'intéresser d'un peu plus près à cette œuvre. Si quelqu'un parmi les germanophones le souhaite, il peut écouter des enregistrements à ce sujet. A l'époque, à Fribourg, j'ai étudié l'ensemble des *Ornements de la libération* en douze week-ends, soit 21 chapitres. En moyenne, nous faisions un chapitre par jour, ce qui était encore superficiel. Dans les centres de retraite de trois ans, je faisais bien sûr cela phrase par phrase avec les retraitants. Mais avoir compris au moins une fois les idées de base avec chaque chapitre vous donne une bonne base, un bon arbre structurel. Vous pouvez ensuite y intégrer toutes les autres connaissances que vous avez. Je voulais vous motiver à le faire, si vous avez encore du temps dans votre vie. Cela apporte de la clarté, et cela m'a beaucoup aidé à présenter le Dharma avec moins d'erreurs, parce que cet ouvrage fondamental a tout simplement posé les bases.

L'idée de ce cours de base est d'aborder les différents thèmes avec vous et d'élaborer l'essence de chacun d'entre eux. En ce qui concerne le refuge, l'essence a été plus ou moins clarifiée. Ensuite, il s'agit aussi de vous montrer où vous pouvez trouver des informations supplémentaires. Où est-ce que je peux aller, où est-ce que je peux chercher ? C'est pour cela que j'ai fait le script, pour que vous puissiez vraiment vous plonger dans le matériel de base entre les cours. Cela vous donne la possibilité d'entrer dans le vif du sujet et, pour ceux qui n'ont pas cette possibilité ou qui ne veulent pas en profiter, cela signifie au moins qu'ils ont entendu l'essentiel.

Nous en sommes maintenant au premier de ces 20 cours, et il arrivera toujours que je ne vous donne pas toutes les explications. Je ne vais pas vous expliquer pièce par pièce tout ce qu'il y a dedans, c'est déjà fait et ce n'est pas nécessaire. Cela ne vous intéresse peut-être pas, mais vous devez savoir que cela existe. Si vous voulez vraiment être sûrs de votre vision du dharma, vous ne pouvez pas éviter de le lire, du moins sous cette forme condensée.

## Résumé

Le refuge est triple. Bien sûr, vous l'avez maintenant parfaitement assimilé. Bouddha, Dharma, Saṅgha. Ces trois joyaux, ces trois rares et précieux, rares et précieux, Bouddha, Dharma, Saṅgha, bien les comprendre, c'est l'essence même de ce que l'on entend par vision du refuge.

Et nous avons respectivement un aspect extérieur et un aspect intérieur, c'est déjà bien de le savoir. L'aspect extérieur du Bouddha désigne les personnes, les éveillés ; c'est-à-dire tous ceux qui ont réalisé l'éveil parfait. C'est lié aux personnes, on peut les toucher. L'aspect extérieur du dharma, ce sont les mots. L'aspect extérieur

des Saṅgha ou des différents Saṅghas, ce sont les communautés. Ici, on entend par là les Saṅghas des personnes réalisées. Avant c'était les Saṅghas monastiques, nous les appelons maintenant les pleinement engagés. Je dis cela parce que le fait de ne pas avoir d'enfants était une raison essentielle du mode de vie monastique. Aujourd'hui, ne pas avoir d'enfants n'est plus un problème, on s'en sort bien même en tant que pratiquant laïc et on ne dépend plus d'être dans une famille pour pouvoir survivre dans ce monde. C'est l'aspect extérieur.

L'aspect intérieur de Bouddha n'est pas l'éveillé, mais l'éveil, *bodhi*, c'est-à-dire la nature de l'esprit, assimilable aux trois Kāyas, les trois corps de Bouddha : Dharmakāya, Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya. C'est l'aspect subtil du refuge dans le bouddha. Pour le Dharma, nous avons entendu parler du Dharma des mots et du Dharma de la réalisation, et que le fait de l'ainsité, " la réalité ", est aussi un autre sens du Dharma. Dans la Saṅgha, nous avons l'aspect extérieur des communautés, c'est-à-dire les Saṅghas des bodhisattvas Mahāyāna, les Saṅghas des arhats réalisés, les Saṅghas des bodhisattvas et des pratiquants aux différentes étapes, les Saṅghas monastiques, et l'aspect intérieur de Saṅgha est l'amitié spirituelle. Nous prenons refuge dans la bonté de tous ceux qui prennent soin de nous en tant que membres de la Saṅgha. Et c'est cette expression que j'ai utilisée plus tôt : *kalyāṇa mitra*. Ami - *mitra*, du salut - *kalyāṇa*.

Voici la connaissance de base, et je souhaite que vous la gardiez : le triple refuge avec ses niveaux extérieur et intérieur. Ce serait important pour que vous compreniez le refuge au niveau extérieur et que vous puissiez l'utiliser. Pour cela, nous avons besoin du Dharma des textes, de maîtres réalisés, d'un bouddha qui enseigne le Dharma dans ce monde, d'une saṅgha qui pratique. Tout cela est nécessaire, il faut bien sûr aussi des lieux où la Saṅgha puisse se réunir, où elle puisse se consacrer très intensément à la pratique - étude, contemplation, méditation - afin que cela puisse se poursuivre dans les générations futures. Et il faut aussi toujours faire le lien avec notre propre être. Dans les bouddhas extérieurs, les maîtres et maîtresses éveillés, c'est dans leur expérience de la *bodhi* que nous nous réfugions, et non dans leurs attributs humains. Qu'ils soient gentils ou pas, cela ne nous intéresse pas vraiment ; qu'un maître nous plaise ou non, cela ne nous intéresse pas vraiment. L'essentiel est qu'il puisse nous transmettre le Dharma. Et pour nous-mêmes, c'est exactement ce qui nous permet de nous éveiller : En comprenant la nature de l'esprit, nous devenons des sources fiables de refuge pour les autres.

Et ainsi, pour tous les textes que nous lisons, pour toutes les paroles que nous entendons, nous devons toujours écouter derrière les mots. On peut peut-être apprendre par cœur les mots eux-mêmes, mais ce n'est pas la sève. La sève est dans le sens que les mots véhiculent, et c'est ce que nous devons libérer, c'est-à-dire le Dharma des significations proprement dites, où il s'agit d'une connaissance libératrice de l'ainsité. Et si une Saṅgha - même si elle est extérieurement Saṅgha - ne vit pas cette amitié spirituelle, si cette bonté n'est pas perceptible, cette serviabilité, si elle ne transmet pas le Dharma mais le garde pour elle, alors la Saṅgha est morte, elle ne vit pas ce qui devrait vraiment la caractériser. C'est pourquoi il est si important d'être dans cette dynamique de bonté et d'amitié spirituelle - *kalyāṇa mitra*.

Ce serait le résumé de ce que nous avons étudié ce matin et que nous venons d'approfondir un peu.

## Questions des participant/e/s

*Participant/e : Quelle est la différence entre éveillé(e)s et réalisé(e)s ?*

Ce serait bien si tout le monde utilisait la même nomenclature, ce n'est évidemment pas le cas. Je peux seulement te dire comment j'utilise les mots. Nous traduisons Bouddha, en tibétain *Sangye*, par pleinement éveillé. Les parfaitement éveillés, *Samyaksambuddha*, sont ceux chez qui tous les voiles sont dissous, où il ne reste plus aucun résidu d'intrication, plus de *kleśas*, tous les flux pulsionnels sont dissous. Ce sont les personnes pleinement éveillées.

Et au cours des étapes de l'éveil, il y a les premières visions, jusqu'à ce que l'on arrive à l'éveil complet. Ces prises de conscience ont d'abord lieu dans le domaine du calme mental. C'est là qu'apparaissent les premières prises de conscience, qui peuvent déjà être très transformatrices, mais ce n'est que lorsque ces prises de conscience deviennent vraiment stables et résistantes que nous parlons de réalisation. Ce n'est pas seulement une vision unique de la nature de l'esprit, mais cela implique la capacité, en cas de difficultés, lorsque l'on est soi-même à nouveau dans l'émotion, de se replonger dans la nature de l'esprit en s'asseyant. On arrive alors à nouveau à la dissolution totale de ces émotions enchevêtrées. C'est une réalisation résiliente et stable et le premier pas vers l'éveil. C'est là que commence le chemin de la vision, et cette expérience s'étend de plus en plus de domaines de la vie, elle est plus souvent présente, les émotions diminuent, et ainsi, petit à petit, même

le sommeil devient une expérience de la nature de l'esprit. Cela va donc de plus en plus loin.

Les moments de réalisation sont toujours des moments où de telles prises de conscience transformatrices, stables et résistantes, ont lieu. C'est ce que nous appelons la réalisation. Tu peux donc assimiler l'éveil à la réalisation. On appellerait alors un bouddha une personne pleinement réalisée. Et une expérience de *bodhi* est, dans notre tradition, une expérience de Dharmakāya, à ce moment-là l'esprit a vraiment lâché prise dans l'expérience de la conscience non-duelle intemporelle. C'est la définition.

**Participant/e :** *Concernant les aspects extérieurs du Bouddha et de Saṅgha : il s'agit toujours de personnes qui sont des sources d'inspiration, et le gourou est bien les deux.*

Exactement, le gourou appartient à chaque fois au Saṅgha, et dans la plupart des cas, il n'est pas un bouddha. Dans le Vajrayāna - mais cela ne nous concerne pas ici - on dit parfois : "Considère le gourou comme un Bouddha !" Le Bouddha, tu ne l'as pas à ta disposition pour l'instant, en ce moment tu es entièrement dépendant du gourou, car il te transmet l'enseignement du Bouddha. C'est pourquoi il est pour l'instant encore plus important pour toi que le Bouddha, car c'est seulement à travers cette personne que tu peux comprendre le dharma.

**Participant/e :** *Qu'est-ce qui peut le mieux me relier au refuge au moment de la mort, et comment puis-je imaginer ce refuge ? Comment puis-je pratiquer ce refuge dès maintenant ?*

Il y a deux ou trois niveaux sur lesquels je pourrais te répondre. En tant que refuge imaginé, il faut une représentation intérieure qui t'inspire. Cela pourrait être ta représentation du Bouddha Śākyamūni, ou pour d'autres dans cette salle, leur représentation du Christ, car nous ne l'avons pas connu non plus, pas plus que le Bouddha. Ce qui compte, c'est que quelque chose symbolise pour nous les qualités de l'éveil. Tārā ou Yumchenmo seraient d'autres exemples. Ce serait une telle représentation.

Mais maintenant, au moment de mourir, il n'est pas dit que tu sois encore en mesure de produire une quelconque représentation. Ce n'est pas si simple lors des dernières respirations. C'est peut-être encore possible quelques jours avant, mais que reste-t-il alors pour se connecter au refuge au moment de la mort ? J'ai l'impression, d'après les nombreux accompagnements de fin de vie que j'ai faits en France, que la Bodhicitta elle-même, l'esprit d'éveil, est plus facile à contacter qu'une représentation. Si nous nous entraînions maintenant à respirer avec la Bodhicitta - sans faire spécialement du tonglen, mais en respirant à la manière du tonglen -, ce serait certainement une bonne préparation. Respirer avec une ouverture du cœur et en étant conscient de la nature non substantielle de notre propre être et de tout ce qui émerge. Si nous respirons dans cette unité de Bodhicitta relative et ultime - sagesse et compassion - et que nous cultivons ces respirations à partir de maintenant jusqu'au processus de la mort, cela devrait être le lien le plus simple et le plus efficace vers le refuge.

Nous pouvons nous y exercer dès maintenant en pratiquant la méditation sur la respiration. Non pas simplement respirer, mais s'entraîner à dire : "Comment serait-ce de respirer en tant qu'éveillé/e, en tant que bouddhi ?", "Comment est-ce de respirer en tant qu'éveillé/e ?", "Avec quelle attitude intérieure, avec quelle ouverture du cœur, avec quelle vision serais-je en train de respirer en tant qu'éveillé/e ?" Et là, tu déploies tes antennes pour cette dimension d'esprit éveillé qui sommeille en toi, et dans laquelle tu respirez déjà maintenant. Tu t'imagines toujours être la fille du Bouddha. Il y a cette confiance, il y a cet amour pour tous les êtres vivants, il n'y a pas la moindre trace de se donner de l'importance, il n'y a pas de peur. Si tu t'entraînes maintenant, il te sera possible de le pratiquer aussi lors des dernières respirations conscientes dans les derniers jours avant la mort, si tu vis une mort paisible. Après que le dernier souffle se soit écoulé et qu'il n'y ait plus d'inspiration, nous restons uniquement dans l'énergie de cette sagesse compatissante. En tant que qualité, c'est la nature fondamentale de l'esprit dans laquelle nous glissons grâce à cette pratique, même si le souffle ne circule plus du tout. La respiration n'était en effet qu'un support.

**Participant/e :** *Peux-tu expliquer les trois corps dans un langage un peu plus moderne ?*

Ce n'était pas vieux, c'était juste difficile. Je vais réessayer, peut-être avec un langage plus ancien. Nous devons d'abord comprendre ce que l'on entend par corps. C'est quelque chose de fiable. Le corps signifie ici la stabilité, quelque chose qui est toujours là, donc une qualité fiable de l'esprit. Et les trois qualités fiables de notre esprit sont appelées Dharmakāya, Saṃbhogakāya, Nirmāṇakāya. Ce qu'on entend ici par *Dharma*, c'est qu'il est simplement ainsi, que la nature de l'être est simplement cette dimension spirituelle ouverte, et qu'il n'y a plus rien de voilé non plus. La nature non voilée et ouverte de l'être, c'est le Dharmakāya.

Ce que l'on entend par *saṃbhoga* - nous traduisons Saṃbhogakāya par corps de joie - est une joie permanente, Nous parlons de la même dimension de l'esprit, c'est juste un autre aspect. Cette dimension ouverte de l'esprit,

qui est si fiable, a une qualité de joie parce qu'elle est exempte de souffrance. Mais ce n'est pas que ce soit une joie à propos de quelque chose, c'est en fait la vitalité, la dynamique de l'esprit lui-même qui est vécue comme une joie sans entrave. C'est au fond la forme la plus subtile de la joie de vivre, c'est ce qui habite notre esprit. Lorsqu'il n'y a pas de saisie, l'esprit est dans cette joie de vivre ou vitalité fondamentale. C'est en fait tout simplement une dynamique.

Et cette dynamique est constamment en résonance, ce n'est pas un être isolé, comme un esprit dans sa bulle, mais cet esprit ouvert, éveillé, est toujours en résonance avec l'univers entier, avec tout le reste. Et cette résonance, parce qu'elle est libre de l'égoïsme, est appelée compassion. Mais c'est simplement cette résonance. Cette résonance dans un esprit totalement ouvert et perméable est toujours compatissante et produit des phénomènes naturels de résonance. Ce sont les réponses de cet esprit éveillé à cette situation. Et ces réponses sont appelées corps de rayonnement, Nirmānakāyas. De manière tout à fait fiable, un esprit ouvert, vibrant librement, va générer des réponses aux situations. Et c'est ce qu'on appelle les émanations.

Maintenant, pas du tout avec des mots plus simples, mais expliqué un peu plus en détail.

\* \* \*

Une présentation du point de vue de Mahāmudrā est superflue. Nous avons déjà pas mal voyagé de ce côté-là. Il n'y a rien d'autre à dire à ce sujet, si ce n'est que lorsque nous prenons refuge, nous nous alignons toujours directement sur l'ainsité. Sinon, la voie Mahāmudrā fait simplement partie de la voie classique Mahāyāna et applique simplement tout cela toujours dans le présent.

*Participant/e : Je me sens très loin de la signification du nom que j'ai reçu au refuge. C'est quelque chose que j'aimerais être. Que peut-on faire avec le nom du refuge ?*

Chaque nom de refuge est un nom de Bouddha. Ton nom est *Shenpen Drölma*. Tu es une forme de Tārā qui entraîne toujours le bénéfice des autres. Et cela n'a absolument rien à voir avec toi en tant que personne, mais c'est simplement une merveilleuse affirmation de ton potentiel de Bouddha. Et c'est ainsi pour tout le monde. C'est bien si vous posez des questions personnelles à ce sujet, nous n'avons pas besoin de discuter de tous les noms de refuge en grand groupe maintenant, mais je peux vous raconter une fois de plus une petite histoire.

J'ai reçu de Shamar Rinpoché le nom de refuge de Karma Gyourmé. *Gyourmé* signifie immuable. Je pensais que cela signifiait 'karma immuable'. J'étais très mal à l'aise. Personne ne m'avait dit que Karma était simplement le prénom de la lignée Karma Kagyu et que nous recevions tous le nom de Karma parce que nous prenions refuge dans la lignée Karma Kagyu. Cela ne veut rien dire. *Gyourmé* signifie la nature immuable de l'être. Demandez donc si des interprétations de mots aussi bizarres apparaissent et laissent des sentiments bizarres.

## Méditation

Avec notre méditation, allons un peu dans la direction que je viens d'expliquer, en faisant une méditation qui soit également utile lors de la grande transition.

Il y a le souffle. La respiration s'écoule d'elle-même. Et dans ce souffle, il y a une telle qualité, une telle douceur, une telle délicatesse. Cela se voit déjà dans le fait que nous inspirons toujours juste ce qu'il nous faut, que l'expiration douce nous libère à nouveau de l'air vicié. En inspirant et en expirant doucement, toujours à partir du cœur, donc de cette bienveillance, de cette sollicitude. Il respire avec douceur et sollicitude. Et cette respiration douce et sensible se relie à tout ce qui nous entoure. Nous respirons dans la vibration de cet espace, dans la conscience de tous les êtres humains et animaux. - Et cela respire, tout simplement. Il n'y a personne qui respire. C'est comme si l'espace respirait. Il respire dans une profonde sérénité, totalement libre de toute saisie, pas de saisie, de la bienveillance, tout à fait sage, libre de toute saisie, parce qu'il n'y a tout simplement rien à saisir. -

Il y a une telle chaleur du cœur et une telle ampleur à ressentir, et si c'était mon dernier souffle, je me glisserais simplement dans cette chaude sérénité, espace chaud et ouvert. -

Mais le souffle circule encore, et je peux donc respirer dans la bienveillance, dans cette sage bienveillance dans laquelle je ne me considère pas moi-même ni les différents êtres vivants comme existant concrètement. -

Dans ce souffle peuvent apparaître des phrases comme, " Que tous les êtres vivants soient heureux ", ce sont des souhaits qui se dissolvent précisément dans cette sage bienveillance, l'amplifient peut-être

un instant... Peut-être qu'un souvenir, une idée, du Bouddha, de Tārā, d'être en leur présence et de respirer comme eux, d'être comme eux, d'entrer avec eux dans le refuge, surgit. -

\* \* \*

La question de savoir si l'on peut prendre refuge plusieurs fois vient d'arriver. Je recommanderais de le faire plusieurs fois par jour.

En général, c'est tout à fait superflu. Tout refuge dans le dharma est pour toutes les traditions, et ceux qui disent le contraire - ce n'est tout simplement pas vrai. Peu importe où vous avez pris refuge au sein de la tradition bouddhiste, c'est le refuge dans le Bouddha, le Dharma, la Saṅgha, et c'est vrai pour toutes les traditions. Que vous ayez pris refuge chez les Guélougpas ou dans le Theravāda, dans le zen, dans une ordination de bodhisattva, c'est toujours ce refuge, et c'est valable pour toutes les directions.

Il n'est donc pas nécessaire de prendre refuge une deuxième fois dans une cérémonie. Mais il y a des exceptions : Si à l'époque où l'on a pris refuge, on n'a vraiment pas compris de quoi il s'agissait - par exemple des enfants qui ont été amenés au refuge par leurs parents et qui aimeraient ensuite prendre à nouveau refuge à l'âge adulte -, c'est tout à fait compréhensible, c'est super. Ensuite, il y a les grandes manifestations où un lama ou un maître offre un refuge, qui se fait en fait en claquant des doigts. Les femmes s'appellent alors toutes Pema Drölma et les hommes Trinley Dorje. Ils reçoivent tous le même nom, il n'y a pas d'explication, et on a alors le sentiment que "oui, c'était une prise de refuge, mais cela m'est passé un peu au-dessus. En fait, j'aimerais que ce soit plus détaillé, plus approfondi". C'est aussi bien de participer ensuite à une autre cérémonie de refuge plus détaillée.

Mais pour ceux qui veulent simplement renouveler la prise de refuge, cela suffit.

Je donne le refuge en bas, avec vous. Il est très important que la personne qui donne le refuge soit assise sur le même sol que les autres, il n'y a pas de surélévation, cela doit se faire à hauteur des yeux. Les nouveaux qui veulent prendre refuge sont assis en demi-cercle autour de moi, et les autres qui veulent renouveler leur refuge s'assoient simplement derrière eux et récitent avec eux. Et c'est un renouvellement conscient de leur propre refuge. C'est magnifique. Et les autres, ceux qui sont intéressés, s'assoient et sont témoins.

Ce serait ma proposition. Parmi les nouveaux, il y en a effectivement trois qui prennent refuge une deuxième fois, parce que la première s'est déroulée dans des conditions où je me dis aussi qu'il est peut-être bon de le refaire à neuf, après ces explications. Mais sinon, s'il vous plaît, renouvez-le simplement, récitez-le avec nous, c'est parfait.

Je vous souhaite la bienvenue à Vesakh, en ce jour de pleine lune où nous célébrons l'éveil, la grande transition du Bouddha. Avez-vous déjà essayé d'imaginer à quoi ressemblait le Bouddha le jour où il a réalisé son éveil ? Il devait être tellement amaigri, une carcasse d'os. Vous devez vous imaginer qu'il avait derrière lui des années d'ascétisme intense et que ses forces lui revenaient à peine. Shamar Rinpoché a fait faire une statue pour Sharminub au Népal. Sa mère avait souhaité que le Bouddha soit représenté tel qu'il était à l'époque. Nous visualisons toujours des formes rondes et bien nourries - et il n'avait pas non plus de cheveux. C'est pour pouvoir voir la plénitude des qualités. Mais en fait, nous avons probablement affaire à un phénomène similaire à celui de Milarépa. Avec quelqu'un qui était complètement amaigri, mais qui rayonnait d'énergie, une présence énergétique incroyable.

## **INTRODUCTION A LA MEDITATION DU CALME MENTAL ET DE LA VISION INTUITIVE**

Le sujet d'aujourd'hui est une introduction à Śāmatha et Vipāśyanā - la méditation de calme mental et la méditation de la vision intuitive. Il devrait être bon d'envisager la pratique de la méditation dans un contexte plus large. Dans la tradition bouddhiste, la méditation est tellement au premier plan que l'on pense parfois que la pratique ne consiste qu'en cela. Pourtant, nous parlons de trois formations :

Śīla, Samādhi et Prajñā, ce sont le comportement bénéfique, la méditation (méditation profonde, Samādhi) et le développement de la sagesse. Et pour développer ces trois aspects de la pratique, nous utilisons trois processus d'apprentissage : l'écoute et l'étude, la contemplation et la méditation.

La méditation n'est donc qu'un tiers de ce dont il s'agit, mais c'est une partie importante. Dans l'Octuple Noble Chemin, la méditation est le huitième maillon, ce qui conduit à un approfondissement de la vision intuitive, le premier maillon, et nourrit tous les autres maillons. Avant la méditation profonde, il y a l'attention, mais cette attention s'applique bien sûr à tous les domaines de la vie, donc à la parole et à l'action, et justement à la méditation. C'est la qualité de base, être vraiment pleinement présent à ce que nous vivons, à ce que nous

pensons, à ce que nous disons, à ce que nous faisons. La pleine conscience est présente tout au long de la vie. Pour nourrir cette qualité fondamentale de présence éveillée, nous utilisons la méditation comme exercice prédominant. Nous utilisons donc des moments où nous nous consacrons de manière ciblée à l'exercice de l'attention non distraite, et où nous mettons même cette attention non distraite au service du développement de la sagesse, de la vision intuitive. Et cela au service de l'occupation, donc de l'activité, dans la vie quotidienne.

La phase de méditation est la phase d'exercice au cours de laquelle nous pratiquons ce dont nous avons constamment besoin, dans toutes les situations de la vie. Il est plus facile d'être attentif dans la vie de tous les jours et de se déplacer avec une certaine vision - en saisissant moins de choses et en remarquant que les choses qui se passent ne sont pas du tout saisissables - si nous avons déjà pratiqué cela pendant la méditation. Il y a des gens qui ont développé une attention bénéfique élevée sans avoir jamais beaucoup médité. Mais Samādhi, elles ne le connaissent pas. Ce n'est pas quelque chose qui arrive comme ça, un jour, et que l'on tombe quasiment dans les dhyānas alors que l'on n'a jamais médité. Cela n'arrive généralement pas. Pour cela, il faut de la méditation - un calme mental profond et des formes plus profondes de discernement.

Je voudrais passer en revue avec vous les causes de calme mental. Ce qui me semble important ici, c'est d'abord de montrer une nouvelle fois le lien avec le comportement bénéfique, c'est-à-dire ce que nous appelons *Śīla*. *Śīla* signifie en sanscrit, 'ce qui refroidit'. Ce qui nous fait sortir de la chaleur des émotions, et c'est le comportement bénéfique. Si nous adoptons une conduite bénéfique dans tous les domaines, cela apaise déjà les émotions. Si nous nous comportons avec respect les uns envers les autres, si nous veillons à une communication bienveillante, si nous ne trompons personne, si nous ne prononçons pas de paroles blessantes, c'est-à-dire si nous nous comportons tout simplement de manière vraiment non blessante, et si nous apportons beaucoup d'activité de soutien dans le monde, en soutenant les enfants, les adultes, les personnes âgées, exactement dans ce dont ils ont besoin, alors une énergie très bénéfique se crée dans notre vie, ce qui rend la méditation facile.

Un courant d'esprit qui se fonde dans la pensée, la parole et l'action bénéfiques a de la facilité à trouver la méditation. Un courant d'esprit imprégné d'un fort égocentrisme, d'une importance accordée au moi, et qui se déplace avec fierté, arrogance, avec l'attitude "je suis l'élément le plus important dans la vie", puis avec colère, avec désespoir, avec tristesse, avec désir, haine et fortes peurs, qui sont aussi l'expression d'un fort égocentrisme, alors l'esprit est agité. Et plus nous cherchons la bagarre avec les autres, plus nous sommes agités. Plus nous mentons et trichons, plus nous devons faire attention. La tension de base augmente. Plus nous sommes dans le domaine non bénéfique, plus notre esprit est agité, plus il nous est difficile d'atteindre le calme mental.

Mais il y a aussi tout un autre domaine. Vous savez que la tension de base dans l'organisme est aussi énormément augmentée par les traumatismes. Par des processus difficiles dans l'enfance. Ce sont des processus très variés qui font que les gens ne peuvent plus se détendre comme ils le devraient. Et pour pouvoir faire l'expérience d'une méditation plus profonde, nous devons nous tourner vers tous ces domaines de notre vie. Nous devons faire le ménage, nous devons faire la clarté. Nous devons essayer d'agir partout de manière bénéfique. C'est une nécessité qui s'impose, car sinon nous ne trouverons jamais la paix. Si nous sommes par exemple pris dans un conflit familial, nous devons ainsi trouver une solution intérieure pour que l'esprit puisse s'apaiser, même dans la méditation.

J'ai toujours constaté que les pratiquants peuvent pratiquer même s'ils ont des difficultés familiales. Mais dans les longs processus de méditation, c'est-à-dire là où les gens sont en retraite pendant des années, il y a des limites qui disparaissent quand ils pardonnent enfin à leurs parents, par exemple. Lorsqu'ils font enfin la paix avec leur mère et leur père, qui étaient justement dans leurs limites. Tant que cette attitude de base bénéfique vis-à-vis de sa propre famille d'origine n'est pas là, cette paix ne se produit pas vraiment. Et c'est inconscient. Nous ne le remarquons même pas. Mais nous n'avons jamais pardonné. Nous sommes toujours pleins de rancœur, dans la séparation, etc. Et ces schémas font qu'en profondeur, nous avons toujours de tels remparts de protection. Cela signifie donc que pour vraiment trouver une méditation détachée, une présence détachée, il est important de dissoudre ces nombreux remparts. Les blessures qui sont actives en nous ont besoin de notre attention. Et il faut faire l'expérience croissante d'espaces sûrs, où il est possible de s'ouvrir. Où il y a suffisamment de confiance. Tout le processus de méditation repose en fait sur la confiance, une confiance croissante dans des états d'esprit détendus.

Et tout ce qui provoque des tensions est contre-productif. Ce sont les mécanismes de protection. Mais ce sont des mécanismes de protection *superflus*. Donc : "Ok, en ce moment, personne ne m'attaque, en ce moment, je

n'ai pas besoin de me protéger, en ce moment, je n'ai pas non plus besoin de contrôler mon esprit". Ce sont déjà des étapes si importantes vers la confiance. Et ensuite, il faut aller plus loin. Cette confiance qui consiste à laisser l'esprit encore plus libre, parce qu'on n'a plus peur qu'il fasse des folies quand on le laisse libre. C'est la peur de devenir fou, la peur de finir dans une psychose si on continue à se détendre. Ce sont tous des processus qui se déroulent en arrière-plan et qui rendent alors effectivement la méditation impossible.

Il y a bien sûr pour chacun des moments où quelque chose d'extraordinaire est possible. Mais une présence continuellement détendue n'est possible que si notre vie est rangée : être en route de manière bénéfique dans notre environnement social ; avoir fait le ménage dans nos relations les plus importantes ; donc, être en paix. Tout cela s'appelle Śīla. C'est la base. Ce qui nous fait entrer dans une étendue rafraîchissante et ouverte. Śīla signifie en fait "rafraîchissant" et est comparé au refuge sous un arbre sous le soleil brûlant de midi en Inde. Le soleil qui tape, qui brûle tout en été en Inde, c'est la chaleur des émotions. Et se recueillir sous un arbre qui fait de l'ombre, c'est comme être à l'ombre du refuge, c'est-à-dire dans ce champ bénéfique où le système peut se détendre.

Ce sont des images de cette culture. Nous prendrions peut-être plutôt un sauna comme exemple de relaxation. Nous aurions alors un autre mot pour Śīla et nous dirions alors que la pratique bénéfique est ce qui réchauffe. C'est un peu ce que nous aurions envie de faire aujourd'hui. Vous comprenez ? C'est ce qui fait effectivement du bien et qui crée la base pour pouvoir lâcher prise plus profondément, pour pouvoir être dans l'aisance plus profondément. J'espère que j'ai pu faire comprendre un peu ce qu'est le champ, la base dans laquelle la méditation se développe plus facilement. C'est-à-dire un profond calme mental avec la clarté correspondante, pour pouvoir regarder plus profondément dans la nature des processus.

## Les 6 causes du calme mental

Et je prends à nouveau comme base pour les explications sur la méditation les *Rayons de lune de Mahāmudrā*, *Moonbeams of Mahāmudrā*, que nous avons étudiés ensemble pendant plus de sept ans. Il est très utile de préciser ce qui est écrit ici à la page 18 du texte principal, quelles sont les six causes de Śāmatha, de calme mental. - *Moonbeams of Mahāmudrā*, page 18 - Bien sûr, nous avons déjà étudié cela. Mais c'est tellement beau comme résumé que nous avons le plus grand intérêt à le rendre clair à nouveau.

### 1. l'endroit où nous pratiquons

Un lieu propice à la méditation. Autrefois, cela signifiait qu'un tel endroit était sec, qu'on avait accès à l'eau, que l'endroit était calme et sûr, c'est-à-dire qu'il n'y avait pas de menaces ; que l'endroit était exempt d'ennemis. Et s'il y a des gens autour de nous, ce sont des gens qui ont un comportement sain et délicat, qui se respectent mutuellement et qui, dans la mesure du possible, partagent la même vision des choses, qui sont donc aussi des pratiquants du Dharma, si nous pouvons nous exprimer ainsi. Des gens qui se réjouissent lorsque nous cultivons par exemple Śāmatha et Vipāśyanā. Qui donc éprouvent de la joie, et non de l'aversion, quand nous le faisons, et qui ne nous tirent pas hors de la pratique dans toutes sortes de distractions.

Toutes ces conditions ne sont pas faciles à trouver. Il se peut qu'il ne soit pas si facile de trouver un endroit où nous sommes entourés de personnes qui, comme nous, veulent aller dans la direction de la pratique et nous soutiennent dans cette démarche. Il se peut qu'il ne soit pas si facile de trouver un endroit qui soit libre de toute distraction. Dans ce cas, nous prenons simplement l'endroit tel qu'il est. Nous n'attendons pas l'endroit idéal. Nous nous y mettons. Et les points suivants nous y aident.

### 2. avoir peu de désirs

Avoir peu d'attentes, ne pas avoir de grandes exigences en matière de nourriture, de vêtements, etc. Je vous ai déjà raconté cela à l'occasion : J'étais un tout jeune pratiquant lorsque Mother Sayama mon enseignante birmane de l'époque, ou plutôt son mari, Sayagyi U Chit Tin, nous a raconté qu'un de ses élèves avait obtenu l'entrée de l'éveil, juste à côté d'une bétonnière. Les grottes de Rangoon (Birmanie), où se trouvait le centre de méditation, étaient en cours de rénovation. La bétonnière fonctionnait toute la journée, les murs des grottes étaient rebouchés, et cet élève méditait à côté, complètement dans le bruit, et cela n'était pas un obstacle à sa pratique.

Guendune Rinpoché nous a également imposé de nombreuses contraintes de ce type. Avec toujours la remarque suivante : "Dans le bardo, c'est encore plus bruyant" - dans l'état de l'après mort, c'est encore plus bruyant. - Préparez-vous à avoir peu d'exigences". Ce qui me frappe, c'est que cette exigence alimentaire est souvent tellement mise en avant, et qu'il semble difficile de manger le même repas plusieurs jours de suite. C'est un

obstacle. Devoir toujours cuisiner, penser que je dois encore acheter ceci et cela et cuisiner et faire cela. Bien se nourrir, oui, mais faire simple. Et ainsi de suite. Vous savez vous-même où vous vous compliquez la vie. C'est précisément là qu'il faut être moins exigeant.

### 3. être satisfait.

Ce point concerne ce qui se passe lorsque j'ai déjà aménagé ma vie autant que possible. J'appuie alors sur le bouton : être satisfait ; être satisfait de tout maintenant, comme c'est le cas. C'est aussi une raison essentielle pour que l'esprit puisse trouver la méditation, le calme, la satisfaction. Après avoir réduit mes exigences et trouvé un bon endroit, aussi bien que possible, je suis satisfait de la situation actuelle. Et même si le coussin de méditation n'est pas encore idéal, je ne cherche pas constamment à en trouver un meilleur. Je l'accepte tel qu'il est. Si je ne peux pas m'asseoir sur le sol, je m'assieds sur une chaise. S'il fait un peu frais, je prends une couverture. Et, et, et. Être satisfait de ce qui est. Être satisfait est une base essentielle pour le calme mental.

C'est aussi le cas avec ces méditants. Ils méditent dehors, en plein air. Le soleil se lève, ils méditent là. Puis le soleil se déplace, puis ils vont là. Puis le soleil est trop chaud, alors ils vont à l'ombre. Prendre un lieu de méditation signifie que je prends un lieu de méditation et que je reste à cet endroit. Ne pas chercher constamment la meilleure vue, et encore un peu de soleil, encore un peu de bronzage et tout ça. Ce ne sont pas les bases de calme mental. *Un* endroit - probablement à l'ombre, pour que nous puissions toujours nous y asseoir - et l'esprit se repose. Pas des vues panoramiques qui changent sans cesse, pas suivre les chats qui passent devant ma véranda et regarder les oiseaux, et ce qu'ils font. Arriver à destination. Être satisfait de ce qui est.

### 4. réduire les activités.

C'est un grand art de passer de nombreuses activités à l'oisiveté. Il faut s'y être entraîné. Si j'ai beaucoup à faire, j'ai aussi plus de pensées, quelque chose me préoccupe. C'est pourquoi celui qui veut vraiment développer le calme mental se retire de ce "trop" d'activités pendant une longue période. C'est ce qu'on appelle une 'retraite'. Nous nous retirons de ces activités qui, sinon, agitent l'esprit. Si j'ai constamment des choses en suspens dont je dois m'occuper, il devient très difficile de trouver l'énergie de ne pas m'en occuper, car elles sont en suspens. Pour les choses sans importance, on peut le faire. Mais s'il y a encore des choses importantes à faire, il faut d'abord s'en occuper. Ou on peut au moins dire : "Maintenant, pour une demi-heure ou une heure, c'est possible. Maintenant, je n'ai pas besoin de m'en occuper pendant le temps que je peux décider, cela peut être reporté".

Mais globalement, si l'on veut développer le calme mental, il faut mener une vie un peu plus calme. C'est logique quelque part, non ? Le grand art de mener une vie très active tout en étant dans le calme mental, nous le gardons pour plus tard. C'est encore un peu trop demander maintenant. Le calme mental nécessite une vie apaisée, en sécurité, où nous pouvons nous détendre.

Peu d'activités signifie aussi ne plus s'occuper d'améliorer l'environnement. Quand je vais en retraite - je vais prendre un homme typique - je m'assieds et je lève les yeux : la gouttière fuit. Je passe déjà au projet suivant. Au lieu d'être en retraite, la gouttière est réparée. Ou, ou, ou. Je me connais assez bien. L'un des conseils que j'ai reçus pendant ma période de calme mental, je l'ai déjà mentionné à plusieurs reprises, m'a été donné par Lama Walli, qui était alors en retraite depuis cinq ans déjà. Pendant les pauses, j'étais toujours en train de fendre du bois, car j'avais défriché ces clairières et il y avait encore tellement de bois. Mon esprit était toujours tourné vers ce qu'il restait à nettoyer. Une instruction me fut donnée : "Assieds-toi donc sur ton tas de bois. Ce n'est pas grave si tu penses devoir fendre du bois. Tout va bien, mais au milieu de ton activité, assieds-toi simplement sur ce qui n'a pas été fait". C'est aussi une bonne attitude. Nous ne sommes pas toujours obligés de tout terminer, beaucoup de choses peuvent aussi rester inachevées pendant un certain temps, voire pour toujours.

J'ai des amis en France chez qui j'aime passer du temps. Leur maison, ou plutôt leurs maisons, sont en fait une série de choses inachevées, où que l'on regarde. Mais ils sont en retraite depuis des années, toujours et très longtemps, depuis de nombreuses années. Alors on vit dans l'inachevé. C'est suffisant pour la pratique. Je pense qu'il est très utile d'adopter cette attitude, qui facilite ensuite effectivement la méditation.

Le point suivant que Dhagpo Tashi Namgyal a énuméré et rassemblé ici :

### 5. comportement éthique pur.

Tout ce que j'ai promis, je le tiens. Si je m'engage sur la voie du Dharma, je promets de ne plus faire de mal volontairement aux autres êtres vivants. Là où je le peux, je m'abstiens de toute action qui provoque de la

souffrance pour les autres. C'est une bonne base. Et là où je le peux, je me comporte de manière que cela profite aux autres, que cela génère un environnement harmonieux. Avec mon comportement éthique et bénéfique, je m'abstiens de tout ce qui est nuisible, je cultive tout ce qui est bénéfique et je me consacre ensuite à l'esprit qu'il faut détendre.

Puis vient le sixième point, où les choses deviennent encore plus subtiles :

### **6. abandonner les pensées qui tournent autour des désirs et autres.**

Ici cela veut dire l'avidité. C'est là que les choses deviennent vraiment profondes. Tout d'abord, nous laissons aller toutes les pensées qui sont manifestement des distractions. Quel film je veux regarder, avec qui j'aimerais être, avec qui je ne veux pas être, qui m'a énervé, etc. Au fond, tout ce qui est appelé ici désir et ainsi de suite désigne des pensées dans lesquelles *des kleśas* sont actives, c'est-à-dire des émotions limitantes. Et il est difficile de trouver une pensée dans laquelle aucun *kleśa* n'est actif, donc aucune émotion qui voile. Cet égocentrisme qui imprègne tout se manifeste dans presque toutes les pensées.

Et toutes ces pensées, tout cela doit être détendu. Nous ne les combattons pas, nous les laissons. Car si nous ne les nourrissons pas, elles disparaissent au même moment. Cette pensée centrée sur le moi, pleine de désirs et d'envies, d'aversion et de craintes, cesse dès l'instant où elle n'est plus nourrie. Ce n'est pas un processus automatique. Nous découvrirons dans notre pratique de calme mental qu'il en est effectivement ainsi. Dès que plus personne ne s'intéresse à ce genre de pensée ici, c'est fini. Elle a besoin de notre intérêt. Nous devons d'une manière ou d'une autre considérer la pensée comme importante, ce n'est qu'alors que ce type de pensée continuera à être nourri. Si nous ne la considérons plus comme importante, d'où viendra la prochaine pensée ?

Et pour que nous ne pensions plus que c'était important, Guendune Rinpoché nous avait alors donné trois expressions, trois mots. Je l'ai déjà enseigné plusieurs fois, mais j'aime bien le résumer à nouveau dans ce cours de base : *gö-me*, *dön-me*, *nyingpo-me*. Je vous le traduis, c'était du tibétain.

*Gö me* signifie 'inutile'. Penser à cela, s'y impliquer avec des émotions, c'est inutile. Réalisons à quel point cette forme de pensée et ce cinéma émotionnel sont inutiles. Et c'est inutile dans le sens où cela ne me fait pas avancer de m'y intéresser de cette manière. Il ne s'agit pas d'étiqueter tout cela comme inutile en soi, mais c'est inutile parce que cela ne mène pas plus loin dans le calme mental. Et si je veux pratiquer le calme mental en ce moment, je ferais mieux de ne pas m'occuper de tout ce qui est agité. C'est inutile. Vous pouvez traduire cela de bien des façons, y compris par 'inutile'. Inutile est aussi une bonne traduction de *gö-me*. Inutile, ça ne sert à rien, c'est inutile.

La question opposée est en effet : "Est-ce que ça sert ? Est-ce que cela sert à quelque chose d'être en route avec ces émotions, est-ce que cela sert à quelque chose ?" Donc, le pratiquant est en route avec une conscience discriminante. Nous nourrissons notre sagesse discriminante en nous demandant si cela va dans une bonne direction. Est-ce que cela apporte quelque chose, est-ce que c'est vraiment utile ou non ? Nous aiguïsons notre attention. Et nous l'aiguïsons avec le critère de ce qui est le sens de notre pratique. Nous l'avons fait à partir du sens de notre vie, du sens de notre pratique. C'est la première chose à clarifier. Car est inutile tout ce qui ne sert pas vraiment ce sens. En apparence, c'est tout ce qui ne sert pas la pratique de calme mental, mais en profondeur, c'est tout ce qui ne sert pas le but réel de notre vie.

La deuxième expression est *dön-me*, insensé. Elle ressemble presque à l'expression 'inutile', mais elle a une petite nuance de sens, à savoir que *dön-me* va un peu plus loin. Cela va dans le sens du sens de notre vie. Cela ne nous rapproche pas du sens de notre vie, de la réalisation de ce qui nous importe vraiment. Et *dön-me* signifie ici 'il n'éclaire pas', 'il ne nous fait pas comprendre le sens plus profondément'. C'est par exemple être simplement contrarié, ou c'est s'accrocher à des occasions manquées, ou c'est souhaiter que les choses soient comme ceci ou comme cela dans le futur. Est-ce que cela rend le sens réel plus clair ? Dans le titre de *L'océan du sens ultime* du neuvième Karmapa, il y a le même *dön* : *nge-dön*, le vrai sens. *Dön-me* est donc un raffinement de *gö-me*. *Dön-me* est tout ce qui ne nous permet pas de comprendre le sens réel, la signification réelle de ce qui est.

Et puis vient la troisième contemplation, qui nous aide à faire le ménage dans les pensées inutiles. C'est le *nyingpo-me*. *Nyingpo* signifie essence, cœur. *Nying*, c'est aussi le cœur. *Nyingpo-me* signifie quelque chose comme 'sans essence', 'sans noyau d'essence'. Et c'est une contemplation de la nature vide de la pensée. C'est-à-dire que les processus de pensée eux-mêmes n'ont pas de noyau, pas d'essence, pas de cœur, rien de permanent. Nous voyons leur nature trompeuse, qui semble si réelle. Vous connaissez cela par vous-mêmes, et je l'ai bien sûr aussi ressenti et vu de la même manière. On pense que la colère, la rage, est si réelle. On pense

que la fierté avec laquelle je me promène dans le monde est un vrai problème. Et en effet : *nyingpo-me*, toutes ces pensées, toute cette fierté, personne n'a besoin de se battre avec elles. Elles n'ont pas de substance, pas d'essence. Dès l'instant où elles ne sont plus nourries, elles sont déjà passées. Chaque problème en tant que problème dans notre esprit ; quelque chose dont nous ne pouvons pas nous débarrasser est *nyingpo-me*, il n'a pas de substance. 'Sans substance' est une bonne traduction de *nyingpo-me*. Ce que le mot signifie n'est pas tout à fait exact - 'sans substance' serait *ngö-me*, mais *nyingpo-me*, 'sans cœur/essence', signifie précisément cet insaisissable, sans essence.

Ces trois instructions m'ont énormément aidé à trouver le calme mental. La troisième instruction, *nyingpo-me*, est déjà clairement une instruction pour la méditation de vision intuitive, pour regarder quelle substance il y a en fait dans ces processus mentaux agités.

Vous ne devez pas vous donner ces instructions comme un coup de massue, d'accord ? Il ne s'agit pas de brandir une massue et de dire "*gö-me, dön-me, nyingpo-me* tu vas la fermer ?". Non, ce ne sont pas des massues. Ce sont des invitations à regarder de plus près. C'est très important pour moi. Une invitation à regarder *si* cela sert à quelque chose de penser autant. Si cela nous rend le sens de tout cela plus clair. *Si* cela a de la substance.

Et pour cela, le mot 'cœur' est beau. A-t-il donc du cœur ? Il y a aussi des pensées qui ont du cœur - au sens figuré. Les pensées qui ont du cœur sont des pensées nourrissantes. Elles ne perturbent pas le calme mental, elles le nourrissent.

Dans le calme de l'esprit, une pensée apparaît par exemple, qui exprime le fait que je me sens tellement connecté à tout. Il y a un mouvement d'esprit qui apparaît et qui ne dérange pas du tout. C'est peut-être le début d'une fixation, mais elle ne dérange pas du tout. Il y a peut-être une pensée d'amour qui surgit, mais elle ne dérange pas. Elle ne bouleverse pas. Donc, vous n'avez pas besoin de sortir de vos pensées. Je pense aussi tout le temps pendant que je vous parle. Mais ce n'est pas nocif, cela n'agite pas mon esprit, qui est très calme. Il existe donc des formes saines de pensée. Elles sont utiles, elles nous rapprochent du sens, et elles ont pour ainsi dire du cœur. Elles sont malgré tout vides, elles n'ont pas de substance, c'est clair, elles sont aussi *nyingpo-me*, mais elles nourrissent.

Et cela s'exprime, pour ceux d'entre vous qui pratiquent les préparations de Mahāmudrā, par le souhait suivant : Que toutes les pensées non-dharmiques se calment ! Vous connaissez ce souhait. Et ce qui est non-dharmique, c'est tout ce qui est inutile et futile - ces commentaires inutiles tout le temps. La première étape de l'éveil, le premier Bhūmi, la première étape sur le chemin du bodhisattva, nous la traduisons souvent par 'simplicité'. C'est la voie de la simplicité dans le Mahāmudrā-yoga, l'entrée dans la réalisation. Et ce qui est traduit là par 'simplicité', c'est *trö-dräl*. *Dräl* signifie 'libre de', et *trö-pa* est ce que nous appelons habituellement en sanscrit *prapañca*, qui est toute cette pensée superflue. L'entrée dans la première étape de l'éveil dans le Mahāmudrā est précisément cette libération de toute cette pensée superflue. Cette pensée et ce ressenti émotionnel excessifs qui tournent autour du moi. Ensuite, lorsque nous entrons dans cette simplicité, nous pensons déjà. Mais alors, ces pensées ne sont plus liées à l'illusion du moi, et c'est pourquoi elles sont d'une autre nature.

Ce sont des liens profonds. Dans ce cours de base, j'essaie toujours de vous montrer comment tout cela est lié. Nous commençons déjà par entrer dans la conscience éveillée lors de la pratique du calme mental. Petit à petit, nous laissons de côté le superflu. Et c'est vous qui décidez de ce qui est superflu, pas les autres. Vous vous débarrassez du mieux que vous pouvez de tout ce que vous considérez comme superflu ou même nocif. Et c'est *votre* pratique. Personne ne vous dit de quelles chaînes de pensées vous devez vous détacher et quelles chaînes de pensées vous devez poursuivre. Vous regardez vous-même : Est-ce utile ? Est-ce que cela a du sens pour moi ? Cette façon de penser me nourrit-elle ? Alors c'est une pensée constructive, je la suis. C'est ce qu'on appelle la contemplation. Et si je constate que non, cela ne sert à rien, ce n'est pas nécessaire. Je peux alors rester dans le simple fait d'être là.

Et ce simple fait de l'ainsité, qui est la fin de ce chemin - un Tathāgata est pleinement absorbé dans cette ainsité - commence déjà par la pratique du calme mental. C'est là que tout commence. Dans notre petite version, pour ainsi dire, dans notre version maison. Ce qu'il nous est possible de faire en ce moment en termes d'être simple et naturel, c'est notre pratique, c'est là que ça se passe. Nous ne nous comparons pas à des maîtres merveilleux, ni à la façon dont ils peuvent tous méditer. *Tous* commencent avec un esprit agité, et je me réjouis quand il devient un peu plus simple, quand de petites lacunes apparaissent, de petits moments où il n'est plus aussi agité. Et en fait, tout le processus de la méditation est exactement cela. Entrer de plus en plus dans cette simple ainsité.

Et la seule connaissance qui nous accompagne dans ce processus, de A à Z, c'est-à-dire du début de calme

mental, jusqu'à l'éveil complet, c'est la vision de cette nature insaisissable des événements dynamiques, ce *nyingpo-me*, cette nature vide. C'est ce que nous cultivons du début à la fin. Et je viens de voir, en ouvrant les *Rayons de lune*, qu'avant d'énumérer ces facteurs de calme mental, Dhagpo Tashi Namgyal parle d'abord du fait qu'en fait tout est esprit et n'a pas de substance. Cette base, la base intellectuelle fondamentale, est nécessaire pour pouvoir pratiquer le calme mental. Bien sûr, nous pouvons y arriver d'une autre manière, mais si nous savons déjà, si nous avons déjà entendu qu'il est vrai qu'une pensée qui n'est pas nourrie se dissout d'elle-même, alors c'est une aide énorme. Nous n'avons rien d'autre à faire que de cesser de l'alimenter. C'est tout. Et ce n'est même pas comme un feu qui s'éteint peu à peu si on ne verse plus d'huile dessus. J'aimerais beaucoup ne plus mettre d'huile sur le feu maintenant. Avec les pensées et les émotions, cela va beaucoup plus vite qu'avec le feu.

Dès l'instant où il n'y a plus d'intérêt pour cela, c'est-à-dire que cette forme d'expérience n'est plus nourrie, c'est fini. Immédiatement, sans décroscendo. Lorsqu'il y a une fin complète de tout intérêt, par exemple aussi par une distraction. Lorsque des personnes se disputent violemment et qu'à ce moment-là, par exemple, le lustre tombe ou que quelqu'un crie dans la pièce voisine, à ce moment-là, la dispute est oubliée. On s'occupe de ce qui se passe en ce moment. Cela n'a pas de substance. On peut le relancer par la suite et on y arrive. Mais en fait, c'est ce que nous vivons avec les enfants : une émotion forte, un moment de distraction habile. Il suffit d'un intérêt suffisant pour le nouveau, puis l'intérêt pour l'ancien disparaît et on ne sait même plus où étaient les larmes. Comme nous, les adultes, sommes plus résistants, la distraction n'est pas si simple et l'intérêt ne se porte pas si facilement sur autre chose, parce que c'est très important pour nous.

C'était une première introduction à la pratique de la méditation.

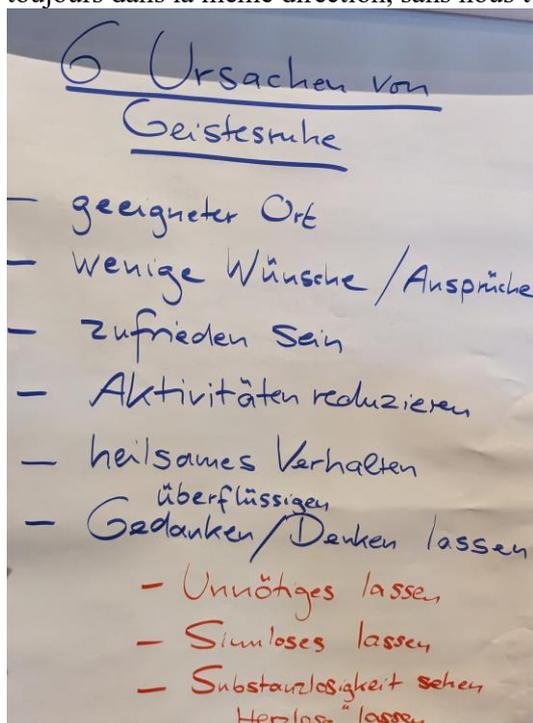
## Résumé

Je vais écrire les six points mentionnés dans les *Rayons de lune du Mahāmudrā*. Les six causes de calme mental sont des instructions de pratique. Il s'agit de la manière dont j'aborde effectivement ma pratique.

### 1. le lieu

Je choisis un lieu approprié, c'est-à-dire qu'à la maison, nous cherchons un endroit où nous nous sentons vraiment à l'aise, si possible sans être dérangés et où personne n'est en train de passer, donc si possible pas une pièce de passage. Peut-être un endroit où nous pouvons regarder dans l'espace en tournant légèrement le regard, c'est-à-dire voir un peu le ciel. C'est très utile pour la méditation. Avant tout, un endroit où nous nous sentons en sécurité, où nous pouvons nous détendre.

Si nous choisissons un tel endroit dans la nature, nous choisissons un endroit stable où nous nous asseyons toujours dans la même direction, sans nous tourner vers le soleil, mais vraiment simplement le même endroit, la même pratique, afin que des conditions stables apparaissent.



### 2. avoir peu de désirs

Donc peu de désirs, *desires* en anglais, ce sont les *dōpa* en tibétain. Nous appellerions cela aujourd'hui des revendications - des souhaits, des exigences.

Une fois que nous avons trouvé cet endroit, dans la vie en général, nous ne devrions pas nous compliquer la vie en voulant toujours tout améliorer. Nourrir peu de désirs dans notre vie. Donc ne pas attiser notre colère, nos désirs, nos peurs en regardant des films, certains films, ou en lisant constamment les informations, mais laisser les choses se calmer. Mais avant tout, ce sont nos exigences, ce que nous attendons de la vie. Nous prenons la situation telle qu'elle est maintenant et cela se poursuit dans ce prochain point.

### 3. être satisfait : un bon lieu de pratique

Le point suivant est d'être satisfait de ce que nous trouvons alors, donc peu importe à quel point la situation est imparfaite, c'est exactement ce dont nous sommes satisfaits. C'est notre point de départ. Nous ne faisons plus rien. Nous essayons de faire en

sorte que la situation soit bonne. Un bon lieu de méditation ressemble à ceci : notre regard ne se pose pas sur nos dossiers ouverts, sur les lettres sans réponse du fisc, sur les virements à effectuer. Dans notre champ de vision, tout doit être rangé, les surfaces claires, éventuellement l'autel avec quelque chose d'inspirant, peut-être un bouquet de fleurs ou une représentation de l'éveil.

Inspirantes, mais volontairement ennuyeuses, donc pas excitantes, de sorte que le regard puisse se reposer. Il doit s'agir de couleurs sur lesquelles nous aimons nous attarder. Et ne pas toujours regarder dehors, dans le jardin, ce qui s'y passe, mais laisser reposer. Tout le reste, ce qui est inachevé et non rangé, est rangé ou du moins hors de notre champ de vision. Dans la mesure du possible, nous le faisons, et ce que nous ne pouvons pas faire, c'est comme ça.

Nous sommes satisfaits de l'endroit où nous nous trouvons, car au fond, il s'agit de pouvoir pratiquer dans n'importe quel endroit. C'est évident, non ? Mais comme nous sommes des débutant/e/s, nous nous facilitons un peu la tâche.

Ce sont les conditions qui nous facilitent la vie. Mais personne ne peut échapper à cette base de calme mental et de la satisfaction. Être satisfait de ce que l'on est.

#### **4. réduire les activités**

Ensuite, nous devrions réduire les activités dans notre vie. Celui qui veut développer le calme mental devrait chercher à réduire les activités inutiles dans sa vie, aussi peu que possible est meilleur pour le calme mental. Il n'est pas facile de développer le calme mental lorsque nous faisons le plus d'activités possibles dans notre vie. Nous en faisons le moins possible. Le moins possible de choses qui mettent en mouvement la roue de hamster là-haut.

Celui qui veut nourrir le calme mental veille aussi à ne pas se charger de trop de responsabilités et d'obligations. Là où je peux, je réduis. Mais bien sûr, il restera par exemple les soins à mes parents, il n'y a rien à réduire. Ou si j'ai des enfants, il n'y a rien à réduire. Mais je n'ai pas besoin de m'occuper de tel ou tel projet, d'assumer des responsabilités et de m'investir dans tel ou tel domaine, et en plus de cela, de me remplir de toutes les informations disponibles sur Internet. C'est là que nous devons réduire, c'est là que nous devons faire moins. Alors, soyez habiles à réduire les activités à ce qui est vraiment utile et nécessaire.

#### **5. un comportement pur et éthique**

Une autre cause de calme mental est un comportement bénéfique. Je l'ai expliqué au tout début. *Sila*, comportement bénéfique, parfois traduit par discipline, ce qui est une très mauvaise traduction. Il s'agit de ce comportement rafraîchissant qui réduit l'ardeur des kleśas. Il s'agit d'une manière d'être dans le monde où nous n'alimentons plus le conflit, ne nourrissons plus les désirs, ne nourrissons pas l'orgueil, ne nourrissons pas la jalousie, nous libérons progressivement des peurs.

Tout ce qui nous fait du bien est bénéfique, et - comme je l'ai mentionné plus tôt - cela implique aussi un travail thérapeutique pour réduire les tensions traumatiques dans notre système. Tout ce qui est bénéfique. Donc un comportement noble et respectueux, un discours respectueux, c'est la base : pas de mensonge, pas de tricherie, des conditions claires, faire le ménage dans la famille, - où que ce soit - nous pouvons faire le ménage dans notre relation, ne pas la dégrader davantage, pour que l'esprit puisse ensuite s'apaiser aussi. On ne peut pas trop insister sur ce nettoyage de notre environnement par un comportement bénéfique.

La méditation naît d'elle-même, le calme mental naît d'elle-même, si ces points et le suivant sont pris à cœur. On n'a alors plus besoin de faire quoi que ce soit pour obtenir le calme mental, car le calme mental est l'état naturel de l'esprit.

L'esprit ne se saisit pas tout seul, c'est ce que nous faisons avec nos exigences élevées, avec le fait de ne jamais être satisfait. Toujours le sentiment de manque. Il manque encore quelque chose, il faut faire encore mieux avec les activités permanentes, les listes de choses à faire qui n'en finissent pas, que nous portons avec nous dans notre esprit. Et notre comportement, c'est-à-dire notre pensée, notre communication et notre comportement physique provoquent toujours du stress dans notre environnement et du stress dans notre propre esprit - c'est nous qui le faisons. Si nous laissons cela, l'esprit demeure naturellement là où on le laisse se recueillir, sur ce vers quoi on le dirige.

C'est sa nature fondamentale, et tout ce remue-ménage est dû au fait que nous avons poussé notre système énergétique à un tel niveau. Il y a bien sûr de nombreuses conditions, des conditions émotionnelles, des conditions sociales et ainsi de suite. Il faut réduire tout cela pour que ce système énergétique beaucoup trop excité descende progressivement.

Faites également attention aux stimulants dans votre vie. Boire un café avant la méditation, quand on n'en a pas vraiment besoin, rend les choses un peu plus difficiles, ou regarder un film totalement stimulant - je ne sais pas ce que vous aimez comme films stimulants - et penser ensuite à faire une méditation du soir. Ce n'est pas forcément la meilleure façon de commencer. Peut-être que nous réduisons nos activités relativement tôt le soir pour que la méditation se sente alors naturelle. Pensez à toutes ces choses. Tout cela est lié à un comportement bénéfique.

#### **Cause n°6 : réduire les pensées/réflexions**

Laisser les pensées, ou le fait de penser, simplement laisser. Il n'y a pas besoin de faire grand-chose, il suffit de laisser aller, d'abandonner. C'est bien sûr le point le plus important.

Je vous ai donné ici une instruction de la tradition Mahāmudrā que nous avons reçue à l'époque de Guendune Rinpoché. Il s'agit de laisser tomber l'inutile, de laisser tomber le futile et de voir l'absence de substance des processus de pensée. Voir l'absence de substance - *nyingpo-me* - signifie, si on le traduit littéralement, 'laisser ce qui est sans cœur'. C'est une traduction audacieuse qui est très proche du tibétain. Cela signifie que nous laissons tout simplement tout ce qui ne nourrit pas, tout ce qui n'a pas de substance - bien sûr, tout cela est de nature vide et n'a donc pas d'essence, c'est ce que signifie l'absence de substance, simplement laisser aller.

Mais à la différence de cela, il existe une pensée constructive. Quand nous parlons ici de 'laisser', il s'agit du superflu, de la pensée superflue. Nous laissons cela. Vous décidez vous-même de ce qui est superflu. Du point de vue de l'éveil, tout ce qui tourne autour de l'illusion du moi est superflu. Partout où l'illusion d'un noyau d'être est impliquée, nous nourrissons l'illusion. Déjà au niveau du calme mental, il est important de faire le ménage dans cet égocentrisme, de le réduire, de ne plus l'avoir ainsi au centre.

Concernant la cause de calme mental, voici une citation de Guendune Rinpoché qui m'a beaucoup marqué :

### **Il n'y a jamais de problème avec le calme mental lorsque la Bodhicitta est présente.**

Si mon esprit est agité, je suis manifestement préoccupé par moi-même. Quelqu'un qui a la Bodhicitta, qui vit dans la Bodhicitta, qui est en ce moment dans la Bodhicitta, son esprit devient calme de lui-même. C'est ce que Guendune Rinpoché a dit en faisant un jeu de mots avec le mot tibétain *sam-ten*. *Sam-ten* est le mot tibétain pour *dhyāna - ten* signifie stable et *sam* état d'esprit. Cela signifie donc que l'esprit n'est pas distrait. La signification ici est 'demeurer sans distraction aucune'. C'est de cela qu'il s'agit.

Le point crucial du calme mental est d'apprendre à ne pas être distrait. *Sam* est un mot qui est également utilisé pour désigner l'état d'esprit de la Bodhicitta, c'est l'aspiration vers la Bodhicitta. Ce n'est pas tout à fait un hasard. L'état d'esprit qui est stable ici est un état d'esprit qui n'est pas lié au moi. Non centré sur le moi et donc naturellement centré sur tous, sur la situation globale. Tous les obstacles à la méditation viennent de l'égocentrisme. L'amour véritable ne bouleverse pas, la joie ne bouleverse pas, la gratitude ne bouleverse pas. Sauf si l'amour - par exemple d'une mère pour son enfant - est imprégné d'égocentrisme. Elle se fait constamment du souci pour son enfant, ce qui n'aide pas du tout l'enfant, mais semble en faire partie. Ce n'est pas l'expression de l'amour, mais de l'identification.

Donc, s'il n'y a pas d'identification, l'esprit est calme. C'est bien sûr une excellente instruction pour s'examiner soi-même : "Quand mon esprit est agité, où est l'identification ?" Ne pensez pas que mon esprit est calme tout le temps. J'ai certes fait l'expérience d'états d'esprit très calmes et je continue à en faire l'expérience, mais lorsque je suis identifié à la résolution des problèmes d'Ekayāna, mon esprit est entretemps agité. C'était un sujet assez stimulant l'année dernière, j'ai dû travailler avec mon esprit pour me libérer de l'identification selon laquelle je ne suis pas du tout celui qui doit résoudre les problèmes. Ce n'est pas un 'thème du moi'.

N'hésitez pas à appliquer cela à toutes les choses qui vous préoccupent dans la vie. La crise climatique ne doit pas nous bouleverser. Ce n'est pas un 'sujet du moi'. Mais si nous sommes identifiés, pleins de colère, de peur, d'espoir, de volonté et de pression du surmoi - je dois quand même faire quelque chose, me soucier des prochaines générations -, mais tout cela avec identification, alors la crise climatique est, en raison de notre identification, le déclencheur d'un esprit agité, et nous ne trouvons pas du tout la paix de l'esprit. Et c'est ainsi pour chaque thème ! Tout sujet où l'identification s'en mêle entraîne une agitation de l'esprit. Donc c'est un remède pour un esprit agité - également pour un esprit terne et trouble.

C'est l'autre problème dans la méditation, soit l'esprit est terne, trouble, brumeux, soit il est agité. Le fait d'être terne, trouble, est aussi une forme d'agitation. Regardez de plus près. Dans cet état d'esprit terne, on trouve une agitation, une vibration incroyable, et c'est une tension de base qui fait que je ne veux plus être conscient. Je ne veux plus rien percevoir. Je ne veux rien percevoir. L'esprit produit une somnolence protectrice, une torpeur, pour ne pas être si éveillé, car tout ce que je vis est vu et vécu avec cet égocentrisme et me rend fou. C'est pourquoi je préfère être somnolent, je préfère être terne. C'est plus facile. C'est un mécanisme de protection.

Donc derrière l'esprit trouble et terne, il y a aussi une identification, et une protection. Protection contre notre propre sensibilité lorsqu'elle est confrontée à des contenus - lorsque je vis quelque chose, tout se

rapporte à moi. Je ne veux pas vivre autant, je préfère ne rien percevoir, je préfère me taire - c'est tout à fait compréhensible, mais ce n'est pas une solution.

Ce n'était donc pas un simple résumé, mais une nouvelle matière à méditer.

### **Les 3 causes de la méditation de vision intuitive**

Nous en arrivons maintenant aux trois raisons, causes ou fondements de la vision intuitive ou de la connaissance de l'être. Elles sont également en partie surprenantes.

#### **1) Compter sur les personnes réalisées.**

Le premier conseil est le suivant : fais confiance aux êtres réalisés. Donc, comptez sur des maîtres de méditation qui ont développé une véritable connaissance des points clés de la pratique, en développant eux-mêmes, par l'étude, la contemplation et la méditation, calme mental et la vision intuitive. En premier lieu, il y a le Bouddha. Nous pouvons déjà compter sur lui. Ensuite, je me ferais à des maîtres comme le neuvième Karmapa et Dhagpo Tashi Namgyal. Ensuite, pour les questions subtiles sur la méditation - comment orienter ma méditation pour développer vraiment la vision intuitive - il faut des personnes qui connaissent ces expériences et les ont déjà faites. Pour cela, les livres ne suffisent plus. C'est la première indication.

Il est écrit 'Comptez sur les êtres vivants sacrés', c'est-à-dire sur les personnes qui ont atteint une réalisation stable.

#### **2) étudie beaucoup, écoute beaucoup d'enseignements**

Cela signifie : stimule ta propre force de sagesse en écoutant et en étudiant les enseignements impeccables de tels maîtres et maîtresses authentiques. Il s'agit ici des enseignements sur le 'sens définitif', c'est-à-dire sur le sens réel. *L'océan du sens véritable* est l'océan des instructions sur le sens véritable de Mahāmudrā. C'est *nge dön* en tibétain. Lorsqu'il s'agit de vision intuitive, nous devons nous intéresser au sens réel des discours doctrinaux, et pas seulement au sens conventionnel superficiel.

Un petit exemple : par convention, on enseigne toujours la voie progressive. Mais la signification définitive est la suivante : il n'y a pas de chemin progressif du tout ! Il n'y a que le présent ! C'est une telle différence.

En fait, la pratique n'a lieu que dans le présent et personne n'est ici à un niveau, chacun est seulement dans le présent. Dans le présent, il n'y a pas de niveau. Ce n'est pas une 'signification définitive', c'est une description conventionnelle, parce qu'en fait, on peut dire conventionnellement : "Oui, une personne a telle et telle réalisation, et donc nous pouvons faire confiance aux déclarations". Mais en fait, on ne peut faire confiance aux déclarations que si la personne est effectivement dans cette réalisation au moment où elle fait la déclaration. Le moment présent est décisif ! Il faut que ce soit clair pour soi. Quels sont les enseignements conventionnels, et qu'est-ce qui les met réellement en évidence ? - Absolument fiable, ne dépendant pas de conditions, pas simplement une convention, mais ce dont il s'agit réellement.

Par exemple, parmi les trois indications - éviter les pensées inutiles et les pensées dénuées de sens et regarder ce qui est sans substance, ce qui n'a pas d'essence - seule la troisième indication appartient en fait à la signification définitive. Les deux premières sont encore au niveau de la comparaison conditionnelle.

Qu'est-ce qui est utile et n'est pas utile ? Qu'est-ce qui a du sens ? Qu'est-ce qui n'a pas de sens ? Mais l'enseignement consistant à regarder la nature vide des pensées pour générer le calme mental est définitivement toujours tenable.

Il s'agit pour chaque pratiquant de développer sa sagesse discriminante et d'être capable de distinguer le provisoire du définitif en écoutant les enseignements sur la pratique. C'est une exigence élevée pour les pratiquants. On ne dit pas toujours ce qui se passe à tel ou tel niveau. C'est une formation dans notre pratique, lorsqu'il s'agit de développer la vision intuitive. Les enseignements sur le sens définitif sont alors absolument importants, nous devons nous en occuper.

Il n'est alors plus utile de dire par exemple : "Je dois réduire la pensée pour la pratique de la méditation". Réduire le mental n'est pas un enseignement au niveau définitif, absolument fiable du Dharma. Je dois

voir à travers le mental, cela est définitif ! La pensée doit être vue dans sa nature vide, et alors il peut y avoir autant de pensée que l'on veut, l'esprit ne sera jamais agité.

Le calme mental est là, même si l'esprit est très agité. C'est définitivement tenable, alors que l'instruction de réduire la pensée n'est que provisoire. C'est seulement pour faciliter la perception de la vraie nature des pensées moins nombreuses qui apparaissent. Tant qu'il y a beaucoup de pensées, il est difficile de voir leur vraie nature. Quand il y en a moins, je peux les voir apparaître et disparaître aussitôt. Mais je ne le remarque que parce que le reste du temps, c'est le calme. Je le perçois alors avec une grande précision. Alors que si des centaines de pensées se succèdent tout le temps, je peux certes voir comment tout se relaie, l'un après l'autre, mais comment est réellement un processus de pensée unique par nature, je peux difficilement le percevoir sans ce calme mental.

Ainsi, dans tous les enseignements du Dharma, il faut toujours distinguer un peu la signification provisoire de la signification définitive. Elles ne se contredisent pas, alors que l'une est plutôt une instruction un peu pédagogique - pour aider à suivre la voie - les autres instructions sont toujours valables pour toute la vie. Elles ne changent jamais. Celles qui sont provisoires s'adaptent au fur et à mesure du chemin, cela évolue. Alors que ce qui est définitivement vrai, ces descriptions ont une validité permanente.

Par exemple, il est absolument correct et une bonne convention de dire : "Oui, un jour tu atteindras l'éveil". Du point de vue de la signification définitive, c'est un pur mensonge, car un 'tu' - c'est-à-dire un moi - n'atteindra jamais l'éveil. Il n'y a pas non plus d'obtention, mais cela se manifeste. Il est mis à nu et on ne peut pas non plus l'obtenir comme quelque chose qui resterait ensuite, mais qui se dissoudrait déjà à l'instant suivant où on le saisirait. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut avoir.

Remarquez-vous la différence entre le provisoire - une manière de parler qui est totalement ok, mais qui est au niveau du sens provisoire - et ce qui indique le sens définitif ?

Maintenant, bien sûr, vous pensez - je suppose que certains d'entre vous le pensent - "Alors pourquoi ne pas enseigner uniquement des significations définitives ?" Si l'on n'enseigne que des significations définitives, il n'y a presque jamais de moyen pour nous d'arriver à les réaliser. Il faut des enseignements qui nous prennent là où nous nous trouvons, qui nous familiarisent peu à peu et qui nous amènent à pouvoir mettre en pratique l'enseignement sur la signification définitive.

Si l'on ne se situe qu'à ce niveau ultime, le plus subtil, de l'enseignement, c'est certes absolument inspirant, mais comment l'esprit agité en arrive-t-il là ? Au niveau définitif de la signification, nous dirions que l'esprit n'est pas du tout agité. C'est une pure illusion de croire que l'esprit est agité. Il est toujours dans sa vraie nature, peu importe le nombre de vagues qui le traversent. Mais au niveau de l'expérience - bon sang - je ne peux pas dormir et je n'ai pas un instant de répit dans ce cirque. Il faut que quelqu'un vienne me chercher avec des enseignements qui m'amènent peu à peu à voir clair dans ce cirque et à y trouver effectivement le calme.

J'espère que j'ai pu vous le faire comprendre. C'est ce que l'on entend ici par l'enseignement selon lequel il faut beaucoup écouter, beaucoup étudier, afin de distinguer, comme il est dit ici, *provisional meaning*, la signification provisoire de la signification définitive.

### **3) contempler de manière utile et relier l'intellectuel à l'expérience personnelle**

Tout ce que nous avons entendu sur cette signification profonde, définitive, ultime, tout ce que l'intellect a compris sur la base de l'analyse - par exemple l'analyse de nos facteurs d'existence, ce qui nous montre qu'aucun de ces facteurs d'existence n'a de réalité permanente - doit maintenant encore être relié à notre propre expérience par la contemplation.

J'ai par exemple compris intellectuellement que tout est en train de changer, que tout est éphémère, que je suis moi-même mortel, qu'il n'y a rien qui reste. Maintenant, je dois réussir à découvrir cela en moi. Alors où est l'éphémère, où est le changement dans mon expérience ? Où est la mortalité ? Où est la nature vide, la nature insaisissable ? Qu'en est-il de l'illusion de ce sentiment du moi ? Ce sentiment du moi est pourtant parfois si concrètement perceptible. Est-ce vraiment vrai qu'il n'y a pas d'âme, pas de noyau de vie fixe et immuable, mais seulement une 'âme dynamique', un être dynamique ? Est-ce

vraiment le cas ? Ce sont des processus contemplatifs, où l'analyse est le point de départ. Ensuite, on montre ce qu'il en est vraiment et, après ce processus contemplatif, on passe à la méditation non conceptuelle, où l'on n'analyse plus, où l'on se repose uniquement dans la vision de ce qui apparaît. Dans la vision de ce qui ne peut pas être décrit. C'est alors le véritable Vipassāna. Tout le reste avant, c'est ce qui prépare la vision intuitive. Ce sont les processus nécessaires.

Celui qui ne se donne pas la peine de s'intéresser aux enseignements des maîtres et maîtresses éclairés a vraiment du mal. Celui qui ne se donne pas la peine de distinguer dans les enseignements ce qui est provisoire de ce qui est définitif, a vraiment du mal. Et celui qui, de surcroît, n'apporte pas la compréhension intellectuelle dans l'expérience personnelle par la contemplation et la réflexion profonde et qui, par ce processus, parvient à une clarification supplémentaire - ce qui nous permet de nous fonder naturellement dans cette connaissance - celui-là a beaucoup de mal.

Ces trois conditions pour la méditation d'insight sont indispensables et il est bon de les prendre en compte. Concrètement, que puis-je faire ? La journée n'est pas éternelle non plus. La plupart d'entre vous ont encore une activité professionnelle. Vous n'avez pas beaucoup de temps. Mais prenez la résolution, à côté de la pratique formelle ou silencieuse et assise, de lire chaque jour un paragraphe du Dharma. Un paragraphe de bonne littérature, c'est-à-dire quelque chose qui vient de pratiquants éveillés. Quelque chose qui vient directement de la source. Pas nécessairement le mélange de Tilmann, mais la littérature primaire, qui va directement à la source.

C'est pourquoi il est si important que ces textes des grands maîtres et maîtresses soient également traduits, qu'ils soient à notre disposition. Étudiez ces œuvres et ce que vous lisez dans ces paragraphes, étudiez ensuite les explications, les commentaires.

Ensuite, il est bon de prendre de la littérature secondaire et tertiaire. Mais revenez toujours - par exemple au Satipaṭṭhāna Sūtra du Bouddha sur les quatre fondements de la culture de la pleine conscience - jusqu'à ce que vous réalisiez, par exemple, que dans le refrain de ce Sūtra - qui a deux mille et demi d'âge - tout l'enseignement de Mahāmudrā est déjà en place... jusqu'à ce que vous réalisiez cela profondément.

Faites l'effort de reconnaître tout le dharma dans les paroles originales du Bouddha. Faites l'effort de comprendre le neuvième Karmapa, ce livre *Océan du sens véritable*. Faites l'effort de comprendre Dhagpo Tashi Namgyal. Ce sont des maîtres fiables. Ou Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, et et et...

Il y a beaucoup de bons maîtres de ce genre, de grands maîtres, qui sont maintenant remarquablement traduits. Prenez la peine de vous familiariser avec ces sources vraiment fiables et d'absorber chaque jour une goutte du nectar de leurs enseignements. Chaque jour, une goutte, un paragraphe.

Une entrée en matière simple, qui a d'ailleurs déjà fait ses preuves pour beaucoup d'entre nous, est par exemple les *Enseignements du cœur d'un maître Mahāmudrā*. Ce sont des enseignements simples de Guendune Rinpoché, mais aussi une source fiable. C'est accessible à tout le monde. Je connais beaucoup de gens qui l'ont sur leur table de chevet et qui disent : "Je lis un paragraphe chaque jour". Une fois que nous y sommes parvenus, nous pouvons choisir une littérature un peu plus stimulante et, avec le temps, nous sommes en mesure d'étudier également les textes sources corrects auxquels Guendune Rinpoché se réfère.

Pour Guendune Rinpoché, par exemple, Gampopa, *Les précieux ornements de la libération*, était une bible. *Océan du sens ultime*, ce livre de Mahāmudrā du Neuvième Karmapa, était pour lui la colonne vertébrale de tous les enseignements de méditation. Et pour que nous comprenions mieux cela, il nous a dit d'étudier les *Rayons de lune du Mahāmudrā* : "Là, vous êtes vraiment au jus des enseignements".

Oui, nous pouvons prendre Guendune Rinpoché comme point de départ, mais nous pouvons aller plus loin et remonter aux sources qui l'ont inspiré. Quand je l'écoutais - je comprenais un peu le tibétain et j'en ai compris la moitié - et quand j'ai étudié Gampopa, j'ai remarqué qu'il disait des phrases identiques à celles de Gampopa, des formulations tibétaines identiques. C'était comme si Gampopa parlait à travers lui.

Vous ne pouvez pas suivre cela directement, mais en fait, ses enseignements sont comme une sorte de résumé des enseignements de Milarépa, Karmapa, Gampopa. C'est en fait le même langage. C'est pourquoi je vous encourage vivement à vous y intéresser.

Bon, c'était l'introduction à Śāmatha -Vipaśyanā.

## **CALME MENTAL ET VISION INTUITIVE SUR LA VOIE MAHAMUDRA**

Ce que je vous ai enseigné jusqu'à présent a été la base généralement valable de la méditation pour toutes les traditions bouddhistes. La vision Mahāmudrā signifie souvent dans ce contexte que nous passons au sens définitif. Parfois, c'est synonyme.

Il y a en effet dans le Mahāmudrā la voie graduelle, et l'Océan *du sens ultime* est construit par étapes. Il y a des Mahāmudrā de sūtra, des Mahāmudrā de tantra et des Mahāmudrā d'essence. Et lorsque je dis : "Et comment cela se présente-t-il du point de vue du Mahāmudrā ?", - je passe généralement à ce que nous appellerions le sens définitif.

Dans la lignée Karma Kagyu, lorsque nous considérons les thèmes de calme mental et de la méditation de vision intuitive - Śāmatha-Vipaśyanā, tous les enseignants nous encouragent à ne pas séparer les deux. Nous parlons de l'unité de Śāmatha et de Vipaśyanā. Ce n'est qu'une séparation didactique qui est faite. Chaque petit supplément de calme mental conduit à un supplément de compréhension, parce que nous voyons plus clair. Le calme signifie que nous sommes moins agités et que nous voyons plus clairement. Nous comprenons, nous sentons les liens.

Même les premiers débuts de calme mental, lorsque nous apprenons - par exemple en comptant notre respiration - à calmer notre esprit, cela est déjà lié à des compréhensions, à savoir comment cela est possible et comment cela aide à maintenir le focus sur quelque chose et comment cela contribue à ce que certains processus mentaux ne se répètent plus.

La vision intuitive commence dès les premiers pas vers le calme mental et vice versa. Chaque petit pas vers la vision intuitive conduit à un esprit plus calme. Lorsque je comprends le contexte, que je suis plus conscient et que je reconnais la vraie nature des phénomènes - par exemple les pensées - et que je remarque qu'elles n'ont pas de substance, je suis plus détendu lorsque les nouvelles pensées apparaissent et je ne lutte plus de la même manière. J'ai davantage confiance en l'auto-libération, ce processus tout à fait naturel selon lequel toutes les expériences se dissolvent d'elles-mêmes.

Ce sont des conséquences naturelles la vision intuitive. Cela rend plus facile, plus calme, plus détendu, plus ouvert avec tout ce qui est. Le calme et le discernement ne sont que deux aspects différents de la conscience. Là où se trouve la conscience, il y a une vision claire et non agitée de ce qui est. Tu peux l'appeler calme mental, tu peux l'appeler vision intuitive. Dans l'esprit des personnes éveillées, les deux sont toujours présents en même temps. Il n'y a pas d'agitation avec la vision intuitive. Quand la vision intuitive est là, l'esprit n'est pas agité.

Si le calme mental est libre de toute saisie, elle est nécessairement liée à la vision, à la compréhension. S'il y a une fixation, le calme mental peut devenir une impasse. C'est pourquoi on peut dire que le calme mental ne va pas forcément toujours de pair avec la connaissance de l'être. Il y a des processus de fixation, où l'on s'est par exemple installé dans ces dhyānas et où on les utilise comme repos pour se couper des impressions sensorielles. Le calme mental est alors effectivement freiné dans sa force naturelle de mener à la compréhension. Il faut desserrer ce frein. Ce n'est pas le problème du calme mental, qui mène naturellement à la vision intuitive, mais celui des schémas de saisie qui préfèrent le calme au mouvement.

Nous en serions donc au deuxième point, ce qu'est la vision Mahāmudrā du calme mental et de la vision intuitive. Et plus précisément, aucune différence dans la nature de l'esprit, que l'esprit soit au repos ou en mouvement, toujours la même nature de l'esprit. Très important !

La nature de l'esprit n'est pas différente dans un état d'esprit clair, dans un état d'esprit trouble, dans un état d'esprit agité. La nature est toujours la même et il s'agit de la reconnaître, et non de lutter d'une manière ou d'une autre contre ces états d'esprit.

Ce sont quelques instructions sur la manière d'aborder cette pratique du point de vue de Mahāmudrā. Avec cette compréhension, nous pratiquons le chemin graduel. Nous faisons petit à petit, les premiers exercices de calme mental, d'autres exercices de calme mental, des exercices de calme mental encore

plus subtils, et toujours la connaissance grandit jusqu'à ce que la connaissance - la compréhension de ce que c'est - soit suffisamment mûre pour que la confiance profonde soit là, ce qui nous permet de laisser tomber le contrôle dans la méditation. Nous nous oublions, nous oublions de contrôler. La confiance est plus forte que notre besoin de contrôle. La confiance dans le simple fait d'être est plus forte que la contrainte de devoir tout observer, et c'est ainsi que cette pratique déborde sur une pratique qui est principalement marquée par la vision intuitive, principalement marquée par la confiance.

On pourrait aussi dire que les états d'esprit dualistes sont tous l'expression d'un manque de confiance, de peurs. Bon, alors nous savons où nous allons. Nous devons amener la conscience dans cette zone, dans ces domaines subtils de notre être où nous sommes encore un peu craintifs, où nous avons encore un peu peur de nous perdre, de nous dissoudre dans l'incertitude, etc. - Ce sont ces domaines qui sont visés. Le chemin commence par les premiers pas dans le calme mental, c'est-à-dire dans le fait de ne rien faire. Les personnes qui sont très tendues se déconnectent. Se reposer correctement, ne rien faire, est cruel. C'est insupportable parce que : "Avec quoi vais-je entrer en contact si je ne fais rien, si je ne fais plus rien, si je ne pense plus, si je ne parle plus" ?

Donc, même les premiers pas, simplement 10 minutes à ne rien faire, chaque jour, sont déjà une entrée dans ces domaines, où il faut plus de confiance que l'esprit normal, qui pense de manière compulsive, n'en a. Ce sont de grands pas importants. Ne sous-estimez donc pas votre pratique, si vous parvenez à ne rien faire chaque jour, à rester un peu attentif à la respiration, puis à être simplement dans l'être naturel pendant quelques respirations. C'est une pratique vraiment importante.

Nous suivons le chemin pas à pas et sommes déjà au cœur de l'ultime. Chaque petit pas nous amène à être plus intimement avec ce qui est. Chaque petit pas dans notre pratique. Le pas à pas et l'ultime vont toujours merveilleusement de pair.

C'étaient quelques explications de base. Ne pensez pas que ce cours de base s'arrête là. Vous l'avez probablement déjà un peu regardé. J'ai déjà décrit le contenu des 20 cours de base, il y a encore un peu de Śāmatha-Vipaśyanā, mais dans ce premier cours de base, il y a un peu de tout, pour que vous ayez déjà un avant-goût de l'ensemble du Dharma avec ce premier cours. C'est pourquoi tout est déjà là. Tout est déjà abordé et ensuite nous approfondirons les thèmes dans les prochains cours. Nous aurons alors des points forts sur lesquels nous nous concentrerons davantage. Ce n'était qu'un avant-goût.

### Questions des participant/e/s

*Participant/e : Dans la pratique de la méditation, il m'a effectivement été possible d'expérimenter ce calme mental, notamment grâce à la reconnaissance de la véritable nature des pensées. Mais quand l'esprit s'est ainsi calmé, il n'y a pas assez de kleśas, pas assez d'émotions, pour pouvoir les percer à jour. C'était en quelque sorte trop calme. Comment puis-je gérer cela ? Comment puis-je pratiquer ?*

En fait, il est bon, lorsque calme mental s'installe sur une période prolongée de telle sorte qu'il ne se passe au fond pas assez de choses, que nous allions consciemment dans le domaine où les émotions se manifestent plus fortement et que, lorsque calme mental est vraiment stable, nous provoquons même des émotions, c'est-à-dire que nous sortions vraiment consciemment du domaine du calme mental pour aller vers un état d'esprit plus mouvementé.

Nous nous exposons soit à des situations qui stimulent quelque chose, soit nous faisons remonter des souvenirs, des représentations qui stimulent de telles représentations, et nous pouvons alors toujours regarder dans ce qui apparaît alors et dissoudre aussi les schémas plus profondément ancrés.

C'est aussi le sens de la pratique de Vajrayāna. C'est la raison pour laquelle, dans la pratique tantrique, avec des visualisations, des mantras et des récitations de textes, nous ne laissons pas simplement l'esprit au repos. Nous le stimulons.

Nous avons des visualisations dynamiques de chaînes de mantras qui tournent dans le cœur, de syllabes germinales qui font toutes sortes d'activités, émettent de la lumière vers les bouddhas, reviennent vers les êtres vivants. Des lumières tournoyantes par exemple entre moi-même en tant que bouddha de médecine et avec le bouddha de médecine devant moi ou, ou, ou. Il y a beaucoup d'activité dans ces visualisations tantriques, mais qui se déroulent dans un cadre éveillé totalement bénéfique, et cette

activité bénéfique de l'esprit avec ces lumières tournoyantes, avec les méditations des Quatre Incommensurables, avec le rayonnement dans toutes les directions, et, et, et... Nous les percevons, toujours en vue de leur nature vide, insaisissable.

Tout est comme des arcs-en-ciel. C'est comme de la lumière et cela nous aide à réaliser l'unité entre calme mental et la vision intuitive. C'est l'une des raisons profondes de ces pratiques tantriques : ne pas simplement laisser l'esprit au repos, mais le stimuler d'une bonne manière. Cela s'adresse aussi aux émotions. Certaines de ces pratiques tantriques sont en effet conçues de manière à nous mettre en contact avec des contenus émotionnels.

**Participant/e** : *Pendant la méditation de la pause-café, j'ai pensé à ce que tu as dit sur l'étude et sur la manière dont je pourrais peut-être l'intégrer dans ma vie quotidienne. Parfois, j'ai du mal, pas seulement dans cet exemple, mais aussi dans d'autres, à évaluer ou à juger si quelque chose est utile. Est-ce que c'est une contemplation de ce que tu as dit ? Est-ce que cela me fait avancer ou est-il préférable de ne pas suivre cela et de rester calme ? Peut-être as-tu un conseil à me donner ?*

Tant que ce n'est pas encore sûr, tu peux continuer dans ce qui se passe, et un jour tu seras peut-être sûr, parce que tu remarqueras que cette façon d'être provoque quand même une certaine tension ou ne te laisse pas te reposer.

Et tu sais alors : "Oui, ce n'est pas vraiment si bénéfique. Je vais essayer autre chose. Je vais voir si je peux en sortir, entrer dans un état d'esprit plus détendu, et comment ça se sent". C'est-à-dire que tu essaies, tu testes. Et puis, avec le temps, tu deviens plus lucide parce que tu as testé dix fois, cinquante fois. Tu sais alors que cette façon d'être dans la pensée n'est pas si utile, mais que la façon de ressentir les émotions est constructive. Cela résout même quelque chose. Il s'agit de rester dans l'expérience émotionnelle avec la conscience. Cela dissout même quelque chose. C'est une manière de rester dans le vécu émotionnel en étant conscient. Alors que cette autre manière d'être quasiment dans les 'émotions' n'est en fait qu'une continuation de l'enchevêtrement. Rien ne se défait, et tu apprends à faire la différence, mais uniquement par ta propre expérience. Ce n'est pas quelque chose que l'on peut transmettre comme ça, il faut de nombreux processus de ce type jusqu'à ce que tu sois super à l'aise dans ton propre esprit.

**Participant/e** : *J'ai une question qui se divise en deux blocs. A quel moment ou à quel moment peut-il être nécessaire de provoquer des émotions dans le calme mental en méditation - comme tu viens de l'expliquer si bien. Est-ce même nécessaire ?*

Je peux répondre très brièvement à cette question : seulement lorsque tu n'as plus assez de matière.

*D'accord, j'ai assez de matière, et j'ai constaté qu'au repos, je peux certes évoquer mentalement des situations, mais rien ne bouge. Il n'y a pas d'émotion.*

Pour l'instant, il s'agit d'expérimenter le plus de calme possible, afin que tu sois vraiment à l'aise avec le calme. Et si le calme devient trop grand, n'hésite pas à provoquer.

**Participant/e** : *J'ai encore une question sur le processus de contemplation. Je peux absorber mentalement ce que je lis, je peux le comprendre, mais comment puis-je le faire mien ?*

Il y a de superbes questions ponts que tu peux te poser. L'une de ces questions est : "En quoi ce que je viens de lire me concerne-t-il ? En quoi cela se reflète-t-il dans mon expérience ? Est-ce que je peux confirmer par mon expérience ce qui est écrit là, ou y a-t-il quelque chose qui le contredit ?" C'est l'une des grandes questions.

L'autre grande question est : "Qu'est-ce qui changerait en moi si j'appliquais ce que je lis ? Si je vivais vraiment en étant conscient de ma propre mortalité, que ferais-je différemment ? Nous contemplons et ne sommes pas encore tout à fait dans l'application. "Si je faisais attention à la manière dont un comportement bénéfique - par exemple un discours bénéfique - est enseigné, si je voulais le mettre en pratique, qu'est-ce que je devrais vraiment changer dans ma vie ?"

C'est le processus contemplatif. Après l'avoir goûté ainsi, je décide - parce que l'avant-goût est peut-être déjà très bon - de le mettre en pratique maintenant et je suis alors dans la pratique. C'est exactement ce que nous faisons avec les instructions de méditation : "À ton avis, qu'est-ce que ça ferait si j'appliquais ça ?" - "Ok, ça fait déjà du bien et maintenant je vais le faire". Ce sont deux questions qui nous permettent de faire le lien entre ce que nous avons lu et entendu et notre propre expérience. Il y a encore un processus

qui se poursuit. En contemplant, il y a aussi des choses comme : "Oui mais..." ! Par exemple, j'ai entendu quelque chose sur le renoncement : "Oui, mais ça m'enlève toute la joie de vivre". Là, je dois regarder encore une fois. "Est-ce qu'ils pensent vraiment que nous devons pratiquer sans joie de vivre ?"

Puis nous contemplons cette question : "Est-ce que c'est ce qui est écrit ?". - Retournes-y ! - "Ah, il est bien écrit que nous renonçons à tout ce qui provoque souffrance et stress. Il n'est pas écrit que nous renonçons à tout ce qui provoque la joie". C'est ainsi que tu contemples. Tu reviens en arrière, tu clarifies tes doutes. C'est une sorte d'aller-retour entre la source et ta propre expérience.

La contemplation devrait susciter le doute. La contemplation devrait déclencher la contradiction, car c'est justement cette contradiction - là où nous ne sommes pas en accord - qui nous aide à regarder de plus près.

Par exemple : "L'enseignant dit que ce serait une super idée aujourd'hui, le jour de Vesakh, de pratiquer la Śākyamūni-Sadhana. Mais je n'ai pas envie de le faire. Je ne comprends pas pourquoi !"

La contemplation est alors : "Est-ce que cela pourrait avoir un sens, même pour quelqu'un comme moi, d'être présent à une telle pratique ? Qu'est-ce qui pourrait avoir un sens de ne pas être présent" ? Je contemple.

C'est maintenant la troisième forme de contemplation que j'utilise et ai utilisée extrêmement souvent : "Qu'est-ce que l'auteur du texte a probablement vraiment voulu dire ?" La contemplation ne consiste alors plus du tout à relier cela à sa propre expérience de cette manière, mais je fais un guru yoga contemplatif et je me mets à la place de Dhagpo Tashi Namgyal ou de Gampopa ou de Guendune Rinpoché : "Quelle était probablement l'intention réelle derrière ces mots ?". C'est une motivation tout à fait fantastique pour entrer dans la pensée et l'expérience des auteurs des textes ou de leurs paroles. "Qu'est-ce qui les motivait derrière ces mots ?"

Ce seraient trois bonnes questions pour entrer dans une véritable contemplation. Peux-tu en faire quelque chose ?

*Oui, tu viens de parler d'expérience. Cela a aussi quelque chose à voir avec le fait de ressentir, n'est-ce pas ?*

Oui, l'expérience a toujours un rapport avec le ressenti. En général, le ressenti est vraiment sous-estimé dans les enseignements. Je suis un fan du ressenti.

### ***Tâches pour le travail de groupe***

- Quel est mon refuge ?  
Vous pouvez aussi diviser le temps en deux parties et consacrer la deuxième partie à cette question :
- Comment puis-je promouvoir calme mental et la vision intuitive dans ma vie ?  
Ceux qui souhaitent être plus précis peuvent prendre la peine d'exprimer avec leurs propres mots, dans le thème du refuge, quelle est la différence entre le refuge extérieur dans le Bouddha, le Dharma, la Sangha, le refuge conventionnel, et la signification intérieure du refuge. Il s'agit en tout cas d'un thème pour le TT.  
Et si vous voulez être plus précis avec le calme mental et la vision intuitive :
- Quelles étaient les six causes de calme mental et les trois causes de la vision intuitive ?

Et si quelqu'un est agacé par ces listes, je vous le dis : c'est exactement ce que vous faites dans votre quotidien professionnel. Si vous voulez structurer un contenu quelconque, vous faites des paragraphes. Et souvent, vous attribuez même des chiffres aux paragraphes. Et toute thèse de doctorat doit être proprement structurée. On ne peut se référer proprement qu'à des contenus bien structurés. Dans un contenu diffus, il n'est pas possible d'établir des références propres.

C'est pourquoi il faut louer ceux qui ont établi des listes aussi propres. Ne vous y opposez pas, c'est de la pure fierté. En fait, c'est de la paresse d'esprit : de penser "je ne veux pas m'occuper de ces listes". En

fait, c'est la paresse de s'occuper des structures de l'être. Travailler sur les listes, c'est super ! C'est ce qui fait la précision de la pensée.

N'ayez pas peur des listes !

Esprit d'éveil - Bodhicitta relative et ultime

En fait, c'est le thème de base de tout le cours de base. Le livre le plus important de ce matin est les *Enseignements du cœur* de Guendune Rinpoché. Mais pour l'instant, j'aimerais parler librement de ce sujet.

Le premier enseignement que j'ai reçu dans ma vie était sur la Bodhicitta. A l'époque, Guendune Rinpoché est venu à Fribourg. Il a été le premier enseignant bouddhiste que j'ai vu. Ma partenaire m'a emmené avec elle. Et quel était le sujet ? La Bodhicitta, l'esprit d'éveil ; pendant un week-end.

Chaque fois que je parle de ce sujet, je me relie à l'inspiration qui est venue à l'époque. Je n'en avais aucune idée. J'avais certes déjà lu beaucoup de littérature bouddhiste - ce qui existait à l'époque - mais je n'avais encore rencontré aucun maître. Nous pratiquions le zen en petit groupe dans une chapelle de la Lorettostrasse. Et les trois piliers du zen de Philip Kapleau, qui existait déjà à l'époque sous forme de livre. Et Nyānaponika, *Introduction à la méditation silencieuse*, et d'autres textes de ce genre.

Cet enseignant tibétain - Lama Guendune, il était accompagné d'une traductrice anglaise - s'est assis et a parlé avec une totale évidence du fait que non seulement chacun d'entre nous, mais aussi tous les êtres vivants, possédaient la nature de bouddha. Et pour lui, c'était la chose la plus évidente du monde : "Oui, tout le monde s'éveillera un jour ! Nous ne savons juste pas combien de temps cela durera". Et en fait, toute la pratique consiste à développer la confiance en 'ce que nous sommes vraiment'. Et que nous suivons un chemin qui dissipe tous les doutes sur notre nature fondamentale, les voiles qui recouvrent cette nature fondamentale. Et que nous ne le fassions évidemment pas seulement pour nous-mêmes. Ainsi, il nous a parlé de son esprit éclairé, à partir de sa Bodhicitta, et il a profité du weekend pour nous introduire à la Bodhicitta relative et ultime, aux pāramitās comme expression de la Bodhicitta appliquée, la pratique des qualités libératrices. Et c'est de cela qu'il s'agit.

Au fond, si je laisse ces enseignements - même les enseignements traditionnels - me traverser l'esprit, me pénétrer le cœur, il s'agit en fait simplement de nous aider tous les uns les autres à être ce que nous sommes déjà en profondeur. Il s'agit de libérer le potentiel qui est déjà là en profondeur, que nous ressentons et vivons effectivement dans les meilleurs moments de notre vie. Lorsque nous sommes peu voilés, cela se révèle. Pas d'une manière totalement non voilée, que nous appelons alors la bouddhité. Mais ce n'est pas grave si cela peut continuer encore quelques vies. Que cela devienne encore plus libre, encore plus beau, me convient. Cela peut durer encore un certain temps, parce que de toute façon, cela s'améliore d'année en année.

Oui, il existe des êtres vivants qui n'ont apparemment aucun contact avec cette nature fondamentale. Ils sont comme coupés de leur potentiel originel. Et puis il y a ceux qui sont déjà sûrs d'eux. Et peut-être qu'il y en a parmi vous qui, en entendant cela, disent : "Oui, tout à fait ! Je l'ai toujours senti. J'en suis tout à fait sûr. Oui, je suis tellement sûr que c'est exactement la nature de moi-même et de tous les autres". Et puis il y a les entredeux : "Oui, ça a l'air bien ! Parfois, j'ai aussi l'impression que ma nature de base est une très bonne nature de base. Mais parfois, je me dis : "Eh bien, vu mon état d'esprit ; je crois que j'ai une nature de base assez bizarre".

Douter de son être fondamental : il y a aussi des indications justifiées que l'on pourrait penser ainsi, parce que lorsque nous sommes piqués aux endroits correspondants, que l'on appuie sur les petits boutons, alors c'est l'explosion. Et on pourrait alors penser que ce qui se manifeste là, cette peur énorme, cette agressivité énorme qui se manifeste là, c'est peut-être notre nature fondamentale. Ou, comme je suis parfois confus, que c'est ce qui est fondamental.

Non, en fait non, car nous sommes ainsi sous tension. Lorsque nous sommes sous tension, il y a de la peur, de la colère, du désir et des sentiments de manque qui provoquent ce désir, cette volonté d'avoir. Lorsque nous sommes tendus, les schémas difficiles s'intensifient chez nous. Ils sont alors très, très forts.

Nous pouvons mieux découvrir ce que nous sommes vraiment lorsque nous sommes totalement détendus, lorsque nous ne manipulons rien, lorsque nous n'avons rien à faire, lorsque nous sommes tout

simplement, sans rien prétendre. C'est là que nous nous rapprochons. Alors, bien sûr, des processus se mettent en place, qui doivent être encore plus détendus. Mais ensuite, en profondeur, quelque chose de très simple, quelque chose de finement compatissant se manifeste. La gratitude, l'amour, la solidarité se manifestent tout naturellement. Soudain, nous caressons un brin d'herbe sans même nous rendre compte de ce que nous faisons : "Depuis quand je caresse des brins d'herbe ?". Dès que l'intellect intervient, nous remarquons : "Mm, mmh, c'est bizarre comment tu te comportes" ! Je prends une pierre dans ma main et je me dis : "Je n'ai jamais rien eu d'aussi beau ! Mais ce n'est qu'une pierre". Nous nous surprenons nous-mêmes, tels que nous sommes, lorsque nous sommes complètement détendus. C'est alors que quelque chose d'autre surgit. Et là, nous pensons : "C'est un peu enfantin !" Oui, cela a aussi quelque chose d'enfantin. Mais nous pouvons aussi être tout à fait détendus en tant qu'adultes. Et cette nature de base détendue et fluide, elle donne la direction. Elle peut se libérer encore plus des voiles.

Ce que je vais décrire maintenant n'est pas encore tout à fait l'éveil. Mais cela va déjà dans ce sens. Ce lien tout à fait naturel : Il y a quelque chose de doux, de sensible, de très clair. Et il y a des sentiments comme celui de n'avoir jamais perçu quelque chose d'aussi clairement, de n'avoir jamais vécu quelque chose d'aussi frais. "Ouah, je n'ai encore jamais tenu une pierre dans ma main comme ça !" Ou de sentir l'eau, ou une goutte de rosée, ou de regarder un escargot ramper comme ça. Et tout est si frais et si nouveau, comme si c'était la première fois. Et là, nous sommes effectivement beaucoup plus proches de notre nature fondamentale.

Bien sûr, si quelque chose vient alors nous agacer ; cela peut être dans la seconde qui suit. Soudain, un moustique arrive et dit : "Ah, c'est super que tu sois là !" et se pose sur notre lobe d'oreille en bourdonnant fort dans notre oreille, et c'en est fini de notre détente. C'est là qu'interviennent les schémas d'autodéfense. Là, rester détendu et dire : "Oui, oui, prends juste un peu de sang dans mon lobe d'oreille. Il y en a assez pour toi !" C'est alors l'art de rester vraiment détendu. Le Bouddha était tellement détendu. Il laissait effectivement les insectes se servir. Mais nous n'avons pas forcément besoin de le faire tout de suite, aujourd'hui. Cela peut attendre un peu.

Nous savons ce qui rend possible une attitude de base détendue, où nous ne nous défendons plus, où nous ne sommes plus en route de telle sorte que tout le monde doit me respecter : "Toi aussi, moustique ! Et si tu ne le fais pas..." Oui, cette importance de nous-mêmes et le fait que tous doivent nous respecter, nous aimer et nous traiter avec délicatesse ; tout cela est encore un signe de cette importance de soi. Et chaque fois qu'elle est au premier plan, la Bodhicitta, l'esprit d'éveil, est encore loin.

Avoir pleinement réalisé cette nature fondamentale serait alors la Bodhicitta ultime. Ce serait alors l'esprit de Bouddha de l'éveil. Le potentiel en nous est l'esprit d'éveil en tant qu'expérience possible. Et avoir pleinement libéré l'esprit d'éveil rend possible qu'il devienne une expérience personnelle en tant qu'expérience réellement vécue dans le présent. Et entre les deux, il y a les nombreuses transitions. Ce n'est pas linéaire. Ce sont des états d'esprit plus ou moins libres, parfois plus voilés, parfois moins voilés.

Et bien sûr, les enseignants de la tradition bouddhiste, les pratiquants qui ont transmis leur expérience, se sont demandé : "Comment faire ressortir le meilleur possible, notre nature fondamentale ?" Ce n'est pas si différent d'autres traditions spirituelles : Il s'agit d'amour du prochain. Il s'agit d'ouvrir son cœur. Il s'agit de s'engager, de dissoudre la peur, d'entrer en contact. Et ce qui est si fort dans la tradition bouddhiste, c'est que cet aspect de compassion, cette connexion, cette acceptation est toujours immédiatement liée à l'aspect de sagesse. Donc le chemin de notre potentiel vers l'éveil complet, vers le potentiel complètement éveillé, est un chemin de compassion et de sagesse. La compassion et la sagesse vont toujours de pair.

La sagesse, c'est : "Oui, c'est bien d'aimer son prochain. Mais il est aussi bon d'être sage : "Si j'appuie sur le mauvais bouton pour lui, il va me taper dessus". Il s'agit là d'une sagesse de vie toute simple, et non d'un amour naïf du prochain. Ainsi, lorsque nous nous disons, dans la Bodhicitta d'aspiration, "Je suis en train de suivre ce chemin pour le bien de tous les êtres vivants !", ce n'est pas avec la naïveté de croire : "Seulement, si je suis ouvert envers eux, ils le seront aussi envers moi". Nous sommes assez sages pour savoir que dans les meilleurs moments, lorsque nous sommes peu voilés, nous pouvons ressentir cet amour du prochain, cet amour pour tous les êtres vivants, cette compassion, et être prêts à emprunter nous-mêmes le chemin. Mais cela ne veut pas dire que nous rencontrons les autres dans un état non voilé et qu'ils sont maintenant aussi tout à fait bien disposés à notre égard.

Il y a la sagesse : "Tout comme je suis voilé, les autres le sont aussi. De même qu'il est rare que ma nature de Bouddha se montre vraiment belle, il est plutôt rare que les autres le fassent aussi. Tout cela, c'est de la sagesse vécue.

Avec la Bodhicitta aspirante, nous commençons déjà à développer un regard - regardez tranquillement autour de vous - pour les personnes présentes dans cette salle. Ce regard derrière la façade des sourcils froncés et y sentir la nature de Bouddha ; si on se connaît bien, c'est relativement facile. Par exemple, quelqu'un dont les sourcils se froncent parce qu'il veut comprendre exactement, "Oui, c'est de la tension", et, "Oui, il veut comprendre", c'est de l'égoïsme. Mais pourquoi ce courant d'esprit veut-il comprendre ? Parce qu'il est si important pour lui de comprendre le Dharma. C'est en fait une expression d'autocompassion, d'amour pour soi-même, de vouloir vraiment comprendre les choses. Et certains s'efforcent tellement d'être bons dans ce monde. C'est une crispation totale. Ce sont des voiles. Mais la motivation fondamentale de vouloir être bon est déjà à nouveau l'expression de la nature de Bouddha.

Cela signifie que si nous cheminons avec compassion et sagesse sur cette voie qui nous mène de la dissimulation totale à l'absence de voile, nous déployons nos antennes et apprenons à vivre le monde au moins à deux niveaux.

Nous avons une sagesse qui nous permet de lire la confusion dans la même situation - là où tous les schémas confusionnels et enchevêtrés sont actifs - où il vaut mieux faire attention à ne pas marcher sur les pieds des autres ; à ne pas déclencher les autres ; à être courtois avec eux, etc. C'est très important.

Et il y a l'autre lecture de l'autre personne, où je remarque derrière chaque peur, derrière chaque colère, derrière chaque désir : il y a le besoin d'être heureux. Et la possibilité de vivre la joie est là aussi ; le potentiel d'aimer est là aussi. Je commence à lire les gens, mais aussi les animaux, tout ce que je rencontre, de ces deux manières. On peut aussi l'exprimer ainsi : "Je lis la possibilité que beaucoup de Saṃsāra soit actif ici, et je lis la possibilité que le Nirvāṇa transparaisse ici.

Il n'est donc pas naïf de simplement attribuer à tous une bonne nature et de penser ensuite qu'ils sont ainsi. Non ! La Bodhicitta est tout à fait sage. Nous disons dans la Bodhicitta aspirante : "Je suis prêt à faire cette pratique, maintenant et pour une durée illimitée, totalement illimitée, jusqu'à ce que tous les êtres vivants soient libérés". C'est merveilleux. C'est une attitude merveilleuse.

Mais il y a plus : "Et je suis prêt à être le serviteur de tous les êtres vivants". C'est la Bodhicitta aspirante : cette déclaration de disponibilité. Ensuite, c'est l'amour pour les êtres vivants. Et la sagesse dit : "Oui, je suis le serviteur de tous ces êtres vivants. Mais je ne sers pas leurs névroses ! Je ne vais pas chercher leurs pantoufles, simplement parce qu'ils sont trop paresseux. Je ne suis pas prêt à les soutenir dans leurs schémas d'enchevêtrement saṃsārique. Non, non, non".

L'activité de bodhisattva, c'est-à-dire être là pour tous les êtres vivants, sert toujours la nature de Bouddha chez l'autre. C'est là que la Bodhicitta se connecte. Nous nous connectons à la nature de Bouddha dans l'autre. Là où nous remarquons que quelque chose pourrait se manifester, nous le soutenons. Nous sommes de vrais serviteurs joyeux. Nous sommes toujours prêts à soutenir ce formidable potentiel chez l'autre. C'est un pur plaisir.

"Mais ne venez pas me demander d'être le serviteur ou la servante de vos névroses, de vos peurs, de vos désirs, de vos colères, de vos tendances au clivage, de vos dépressions cimentées, et de tout ce que vous apportez avec vous". Ce n'est pas le rôle des bodhisattvas et des bodhisattvīs de se brancher là où les autres voudraient que nous soyons. Ils aimeraient tellement nous avoir comme suiveurs, comme soutiens de leurs schémas très familiers. Mais c'est précisément là que les bodhisattvas et les bodhisattvas restent très détendus, comme s'ils n'entendaient pas. Nous n'y réagissons pas. Ou plutôt, nous disons : "Oui, c'est bon. Mais ce n'est probablement pas une très bonne façon de sortir de la souffrance. Je pense que nous allons aborder cela un peu différemment".

Lorsque vous avez des rencontres avec de grands bodhisattvas et bodhisattvīs, il se peut qu'ils n'entendent pas certaines choses, qu'ils passent à côté. Je pense alors : "Cela ne semble pas important ce que je viens de dire par besoin". Et parfois, nous pensons que nous ne nous sommes pas rencontrés. Mais c'est juste que ce côté de moi qui est dans le besoin n'a pas rencontré ici quelqu'un qui est dans le besoin et qui doit en quelque sorte jouer au sauveur. Un vrai bodhisattva ne joue pas du tout au sauveur. Un vrai bodhisattva n'est qu'un catalyseur pour ce avec quoi je ne suis pas en contact, ma nature de

Bouddha. Elle est un catalyseur pour ce qui est bénéfique en moi, et non un sauveur pour mes besoins et névroses saṃsāriques.

C'est tellement important de comprendre cela. Cela explique aussi un peu ce qu'on appelle la relation élève-professeur. Parfois, on a l'impression qu'on ne se rencontre pas. Et si ces bodhisattvas sont très détendus et ont beaucoup de temps, ils prêtent aussi une oreille à notre névrose. Mais espérons qu'ils ne se laissent pas impliquer. Ce n'est pas leur rôle. Tout le monde peut le faire. Mais en tant que bodhisattvas et bodhisattvas, ils doivent rester libres de la boue du Saṃsāra.

Ainsi, lorsque nous disons "Oui, je suis prêt dans la Bodhicitta aspirante !", c'est le premier aspect de la Bodhicitta que nous pouvons pratiquer. Dire "Oui, je sens en moi une volonté d'être en route pour le bien de tous !" est le premier pas.

Je ne le sens pas forcément au début du chemin. C'est d'abord le chemin de la libération individuelle qui est essentiel. Et si j'arrive déjà un peu à trouver une branche verte, alors je remarque : "Oui, j'ai maintenant un peu d'air. J'ai un peu d'espace pour penser aux autres, pour me tourner un peu vers eux aussi". Alors la Bodhicitta commence à devenir un peu plus forte en nous. En tout cas, déjà au niveau de l'aspiration, de l'effort.

Et c'est là que commence aussi cette double lecture. Nous lisons les gens à au moins deux niveaux, au niveau de la confusion et au niveau de la santé totale. Et il faut effectivement une grande habileté pour ressentir et découvrir cette dimension mentale totalement saine au milieu de la confusion. Bien sûr, cela n'est possible que si nous y parvenons déjà chez nous. Nous ne pouvons pas lire cela chez les autres si nous ne parvenons pas, au milieu de notre confusion, à garder le contact avec notre nature fondamentale totalement saine. Comment cela peut-il se faire ? Si nous ne pouvons pas y accéder chez nous, comment pourrions-nous y accéder chez les autres ?

C'est pourquoi l'aspiration à la Bodhicitta nous ramène d'abord sur le chemin de l'auto-libération. C'est un effet tout à fait naturel. Vous pouvez rester longtemps en route dans la Bodhicitta d'aspiration. Si vous le souhaitez, toute une vie. Vous n'avez pas encore besoin de passer à la Bodhicitta appliquée, à la mise en œuvre concrète, à l'activité, à être en route en tant que bodhisattvas. Vous pouvez prendre le temps de prendre soin de vous avec la même bonté que vous avez l'intention de prendre soin des autres. Pourquoi ? Parce qu'il faut cette capacité à entrer en contact avec la bonté fondamentale en nous, au milieu de la confusion.

"Ça fait tellement mal, je suis complètement désespérée. Quelqu'un de très important est mort". Ou quelqu'un est sur le point de mourir. Ou bien il y a une rupture dans la relation. Peu importe ce qui me bouleverse en ce moment dans ce thème de la 'séparation' : en même temps que les vagues de douleur qui traversent, je remarque : "Et au fond, tout va bien. Il ne se passe vraiment rien. J'ai cette capacité à aller dans mon propre courant mental comme jusqu'aux profondeurs de l'océan, où les tempêtes qui se produisent à la surface n'ont guère d'impact".

C'est la capacité dont nous avons besoin. C'est la simultanéité. Il y a la confusion, l'agitation, il y a des problèmes existentiels. Et dans la profondeur du 'maintenant', de l'expérience du 'maintenant' : "Ah, toujours aussi ouvert ! Aussi calme que d'habitude ! Exactement aussi sensible que d'habitude". Et ce 'comme toujours', je le dis maintenant spécialement parce que ce que nous appelons la nature de Bouddha est toujours là. Et les qualités de l'esprit que nous ressentons toujours lorsque nous sommes détendus sont déjà des signes des qualités fondamentales de la nature de bouddha. Elles transparaissent déjà.

C'est comme les trois expériences de méditation dans le calme mental. Ce sont les trois familles d'expériences de méditation : Joie, clarté, non-pensée. La non-pensée signifie le calme. Ces trois éléments sont encore voilés dans les expériences de méditation dualistes. Il y a aussi un fort attachement à la joie et au bien-être. La clarté est fascinante, tout ce qui est possible dans l'esprit. "Ah, et ce calme". Cette possibilité de sortir du vermillon de la pensée est également fantastique.

Mais les qualités fondamentales de l'esprit transparaissent déjà ici. Car fondamentalement, même lorsqu'il n'y a plus d'attachement, l'esprit est joyeux. Une sérénité joyeuse est toujours présente, dans tous les états d'éveil. Et l'esprit est toujours clair, il peut toujours percevoir avec clarté et finesse. Et même quand il se passe beaucoup de choses dans le monde et autour de moi, il y a toujours ce calme et

cet espace fondamentaux qui s'annoncent dans ces premières expériences de non-pensée ou de liberté de pensée.

Mais cela ne dépend alors plus du tout de la pensée. La pensée peut quand même avoir lieu, et le calme est là : le calme, l'espace, la clarté, le dynamisme, la sérénité joyeuse, la sérénité, l'insouciance sont fondamentalement là. Peu importe ce qui se passe dans le monde.

Nous découvrons que nous sommes en route avec plusieurs couches, au moins deux : la couche confuse avec ses nombreuses couches, et la couche fondamentale - appelons-la une. Mais je dirais que la plupart d'entre nous ne sont pas encore en contact avec cet état d'être naturel fondamental, avec l'être fondamental non-duel, qui est la véritable nature de Bouddha, mais avec des couches auparavant, qui ont à voir avec des états de relaxation dans le cadre du calme mental. Ce sont de merveilleux guides. Faites également confiance à ces expériences. Mais ne pensez pas que c'est déjà l'éveil. Il est essentiel de ne pas confondre les deux, car si cette bonté et cet espace fondamental se détendent encore plus, une autre dimension apparaîtra.

Il y a déjà les expériences fondamentales de la détente. Et de là émergent les intuitions de notre propre nature fondamentale. Et au-dessus, il y a toutes les couches de voiles. Il y a des voiles très forts qui, dans la tradition chrétienne par exemple, ont conduit à parler de péché originel. Nous appelons ces voiles puissants les voiles de la conscience. Ce sont les voiles de la séparation. C'est précisément ce qui provoque la dualité. Où l'on dirait dans la tradition chrétienne : "Ils sont tombés hors du paradis". Par le moi et l'autre, par la séparation en sujet et objet. C'est en fait ce qu'ils appellent alors le péché originel. C'est cette division de la réalité. Sortir de la conscience libre, éveillée, sans centre, pour entrer dans la séparation - moi ici, et l'autre là. Arbre de la connaissance' et ainsi de suite. Je ne veux pas vous ennuyer.

C'est la réalité de ces voiles. Ils sont effectivement actifs, ils ont une force immense. Et nous avons du mal à nous détendre et à atteindre la nature de Bouddha qui se trouve en dessous. Pour rester dans l'image, nous pouvons aussi appeler cela 'la nature du Christ'. L'essentiel est que vous sachiez qu'il s'agit d'une nature éveillée, totalement libre. Les noms n'ont aucune importance.

Et dans cette pratique, alors que nous sommes en route dans la Bodhicitta aspirante, nous faisons constamment des prières et nous nous concentrons sur l'atteinte de l'illumination pour le bien de tous les êtres vivants. Pendant cette période, alors que nous prions déjà pour cela et que c'est notre véritable préoccupation, la partie principale de la pratique est de prendre soin de nous-mêmes et de faire ce *touch down* à plusieurs reprises. Vous connaissez cela grâce aux enseignements précédents, toujours revenir d'une manière ou d'une autre à la détente la plus profonde possible. Là où tout va bien, où le monde est en paix.

Et puis nous émergeons à nouveau de cette simple aisance et restons si possible dans la détente, tout en pratiquant avec les défis du monde, en nous y engageant, en poursuivant nos activités normales. Mais tout cela est alors déjà lié à la motivation que cette pratique personnelle profite finalement à tous. Ce qui fait la grande différence, c'est qu'il ne s'agit pas seulement de me sortir de la maison en feu. Mais plutôt d'apprendre comment sortir de la maison en feu, et je serai alors pompier. Alors je sais comment faire. Et je fais aussi sortir les autres de la maison en feu, partout où c'est possible. Il y a des maisons qui brûlent partout. Samsāra est en feu, disent les textes.

C'est ce qu'on entend par là. Nous apprenons. Nous ne sommes pas assez stupides pour rester à l'intérieur et brûler. On s'occupe et on se précipite dehors. Nous sortons le plus vite possible de la maison en feu. Et lorsque nous avons trouvé le chemin dans la fraîcheur, dans le rafraîchissement, dans cette *Śīla*, dans la dimension de totalement bénéfique et rafraîchissante, alors le passage à la Bodhicitta appliquée - lorsque nous nous engageons là où il est possible sans danger d'emmener rapidement quelqu'un d'autre avec nous. Nous n'essayons pas de mourir nous-mêmes. Les bodhisattvas et bodhisattvīs ne peuvent s'engager dans le samsāra que dans la mesure où ils ne s'impliquent pas à nouveau eux-mêmes. Ils doivent rester libres des enchevêtrements samsāriques, sinon ils ne sont pas en mesure d'aider.

La pratique de la Bodhicitta appliquée est une pratique très exigeante. Nous nous engageons dans des situations où des schémas d'enchevêtrement sont actifs, et nous devons rester bien connectés à notre nature fondamentale afin de pouvoir être utiles. Sinon, c'est comme le fameux exemple des textes traditionnels : Les deux s'enfoncent dans la boue et ne peuvent pas s'aider mutuellement à en sortir.

Alors : va toujours sur la rive sèche et vois ce que tu peux faire. Ou alors, deviens pompier ou pompière, de sorte que tu saches un peu comment t'y prendre. Mais avant de t'effondrer, tu dois être dehors.

J'espère que ces exemples vous aideront. Par exemple, Śāntideva ou d'autres auteurs décrivent le saṃsāra comme une maison en feu. Et notre attitude est celle d'enfants qui, dans cette maison en feu, jouent encore dans une pièce et ne veulent pas admettre qu'elle brûle. "Nous voulons jouer !" Nous nous amusons avec nos projets, c'est ce que nous appelons notre vie. Et nous ne réalisons pas que cela va très bientôt se terminer. Cette atmosphère agréable et encore un peu protégée, dans laquelle nous pensons ne pas encore devoir agir. Et lorsque la fumée commence à envahir la pièce, il est déjà assez tard. Mais certains ne réagissent même pas à ce moment-là.

Il y a une partie des enseignements du Dharma qui sont destinés à nous éveiller au fait que le bâtiment est en feu ; que ce n'est pas une chose si simple de quitter ce corps un instant et de dire : "Hop, je reviens en tant qu'humain, ou je vais à Dewachène". Il est possible que nous soyons bien carbonisés dans ce saṃsāra brûlant ; que nous fassions des expériences vraiment violentes, et que nous connaissions éventuellement une longue souffrance. En Occident, on n'aime pas entendre ce genre d'enseignements donnés par des bodhisattvas à des bodhisattvas désireux de l'être. Nous n'en avons pas envie.

Au début du temps classique du Dharma, lorsque ces enseignements sont arrivés en Occident, il y avait des enseignants tibétains qui passaient une semaine entière à décliner les domaines de l'enfer, les domaines des esprits de la faim et tout ça, de haut en bas, pour en fait choquer leur public. La fois suivante, ils n'étaient pas si nombreux à revenir. Aujourd'hui, presque plus personne n'ose faire ça.

Ces descriptions un peu drastiques, qui rappellent l'Enfer de Dante, ne sont pas très appréciées. Nous n'aimons pas que l'on attire notre attention sur nos modèles - je ne parle pas de manière si personnelle -, les modèles des personnes qui gouvernent ce monde par exemple, les modèles des personnes qui sont actives dans différentes entreprises, ce que l'on appelle l'économie de marché libre, c'est-à-dire cette orientation obsessionnelle vers le profit. Nommons plus clairement ce dont il s'agit : Ces schémas, qui détruisent visiblement notre monde, impliquent les courants mentaux de ceux qui sont actifs dans une immense souffrance. Et si l'on décrit cela trop clairement, la salle se vide, peut-être pas immédiatement, mais au fil des jours. Ce n'est pas très agréable, car nous remarquons soudain : "Moi aussi, je suis dans ces schémas. Et si je continue comme ça, ces enseignants, qui par ailleurs disent aussi beaucoup de choses sages et crédibles, disent que beaucoup de souffrance m'attend". Il ne s'agit pas encore de sauver les autres. Il s'agit seulement de dire : "Ça brûle ! Et ça fait mal !"

Tous ces enseignements sont donnés par compassion. Là encore, une petite association d'idées : lorsqu'on demandait à Guendune Rinpoché, jusqu'à un âge avancé, ce qui le motivait réellement à pratiquer aussi intensément, il répondait toujours : "La peur de la mort !" Et combien sont assis ici et disent qu'ils n'ont pas peur de la mort. C'est tout simplement parce qu'ils ne savent pas qu'il y a le feu. Pour quelqu'un qui en est conscient, la préparation à ce grand passage est la chose la plus importante et la plus centrale. Et cela a déjà sa place dans les enseignements sur la Bodhicitta aspirante et appliquée, parce que sans cette lucidité, sans cette sagesse, cette lucidité sur ce qui se passe réellement dans le saṃsāra, sans cela, on ne peut pas. Sans cela, nous ne pouvons pas être des bodhisattvas.

Dans les entretiens individuels que j'ai avec vous, je ne cesse de souligner que la souffrance que vous me décrivez n'est pas aussi personnelle que vous le pensez : vous avez affaire aux schémas de base du saṃsāra. Et vous résistez encore à accepter que, par exemple, dans votre famille la plus proche, il y ait tant de difficultés. Il devrait pourtant être possible de faire autrement. Mais il n'est pas possible de faire autrement, parce que ces puissants schémas émotionnels de vouloir avoir et de ne pas avoir, d'égoïsme, sont actifs. Vous pouvez vous arracher une jambe pour améliorer ces situations. Cela ne marchera pas, car les schémas ne changeront pas pour autant.

Vous avez beau essayer d'être de bonnes personnes, vous en souffrez terriblement parce que vous n'êtes pas conscients que ce à quoi nous sommes confrontés n'est pas un petit problème que l'on peut résoudre par un meilleur échange et ainsi de suite. C'est parfois possible. Mais si rien ne change fondamentalement, cela reviendra toujours. Et le prochain Noël sera à nouveau une catastrophe. Ou le soixante-dixième anniversaire. Ou... parce que les schémas sont actifs.

Une partie de mon activité, et une partie de celle de toutes les enseignantes et tous les enseignants, consiste à ouvrir grand les yeux de ceux qui écoutent, afin qu'ils voient et remarquent : "Hé, ne croyez pas que nous pouvons nous diriger si facilement vers un monde meilleur si nous prenons juste un peu de meilleures résolutions, décisions, par exemple dans l'UE, ou un gouvernement un peu meilleur, et ceci et cela. Tout cela ne servira à rien. Ni dans les États totalitaires, ni ici. Nous ne pouvons que réduire les dégâts.

Nous pouvons laisser fonctionner les systèmes d'extinction de feu dans la maison en feu aussi longtemps que possible. Nous pouvons réduire les dégâts. C'est ce qu'est la démocratie. C'est une invention merveilleuse pour parvenir à cohabiter d'une manière ou d'une autre avec des gens très égoïstes, de sorte qu'il n'y ait pas autant de terreur. Mais ne vous faites pas d'illusions, cela changerait fondamentalement les choses. Même si nous avons un gouvernement éclairé. Imaginez que Thich Nath Hanh, Karmapa, le Dalai Lama, les Zen Roshis et ainsi de suite se réunissent et jouent au gouvernement mondial. Ça ne marcherait quand même pas, parce qu'ils prendraient des décisions qui ne rendraient pas les névroses des gens heureuses. Il y aurait des révoltes.

C'est notre illusion naïve : "Ah, si nous avions de meilleurs ici et là" ! Fondamentalement, nous devons tous changer. Et c'est là que nous aidons, c'est l'attitude du bodhisattva. Bien que la situation semble sans issue, nous sommes là et nous faisons ce qui semble impossible, en jouant les pompiers et les femmes pompiers.

D'une certaine manière, nous y prenons même plaisir. Oui, c'est le point essentiel : si nous ne le faisons pas, notre cœur se fermerait. Nous sommes des bodhisattvas et des bodhisattvīs parce que nous ne pouvons pas faire autrement. Non pas parce que nous sommes si grands, mais parce que nous avons remarqué le lien qui existe entre un chemin d'auto-libération où nous ne nous soucions pas des autres et un cœur partiellement fermé. Si nous remarquons que ce cœur partiellement fermé, où nous ignorons comment vont les autres, que ce n'est pas une libération totale, mais que cela ne fait que réaliser notre propre bien, alors c'est notre propre besoin d'ouvrir complètement notre cœur.

### **Guendune Rinpoché dans les *Enseignements du cœur sur la Bodhicitta***

J'ai le sentiment qu'après mon introduction libre à la Bodhicitta, nous devrions écouter ce que Guendune Rinpoché a dit, entre autres, sur la Bodhicitta dans une conférence publique libre. Dans le livre allemand que j'ai sous les yeux, cela commence à la page 97 et dans le livre anglais, c'est la page 38, car nous avons la biographie à la fin. Je vais lire les passages en italique et en dire un peu plus ici et là.

Les citations sont tirées d'enseignements donnés par Guendune Rinpoché à Dhagpo, en Dordogne :

**Chacun d'entre nous devrait aborder le travail spirituel à son propre rythme, en accord avec lui-même et ses capacités.**

C'est ce qu'a dit Guendune Rinpoché, parce que nous adaptons souvent notre pratique spirituelle à une quelconque idée de ce qu'elle devrait être, de ce que l'on a entendu dire ; parce que nous nous comparons aux autres dans l'enseignement. Et c'est là qu'intervient le rappel : 'chacun selon son propre rythme'. Nous sommes alors au plus près de ce qui nous correspond et nous avons alors une chance que cela puisse bien se passer pendant de longues années et toute une vie, parce que nous sommes en route conformément à nous-mêmes.

**Par ignorance - par manque de conscience - les êtres vivants voient une différence entre eux et l'éveil - ou les êtres vivants éveillés - et la cherchent donc à l'extérieur d'eux-mêmes. Cela leur cause beaucoup d'angoisse et d'ennuis. Comme c'est regrettable !**

C'est une phrase claire qui doit nous faire comprendre que l'éveil est en nous. Le Bouddha est en nous. Ne le cherchez pas ailleurs, ne vous débattiez pas, mais ouvrez-vous à l'intérieur. L'esprit n'est ni à l'intérieur ni à l'extérieur. N'aspirez pas ailleurs, allez dans ce qui est de toute façon déjà, dans ce qui est déjà là. C'est là que se trouve l'éveil.

**La bonté dont nous avons déjà bénéficié de la part de tous les êtres peut être mesurée à l'aune de la sollicitude de nos parents.**

En fait, quand je pense à la sollicitude des parents - les miens comme les vôtres -, rien que le temps de

me sortir des couches, et les nuits où l'enfant crie, la mère allaite, donne le biberon, et ainsi de suite, fait la bouillie, prémâche, les bananes écrasées. Peu importe. Rien que de se souvenir des premières années. On utilise parfois des couches jetables, vous savez ce que c'est que ces paquets qu'on trimbale toujours avec soi ? C'est terrible, mais cela vous permet de voir combien de fois les couches sont changées. C'est ce qui est intéressant, et, et, et.

Combien il faut pour apprendre à faire du vélo, par exemple. Tout a besoin de soutien. Apprendre à parler, ils se sont donnés de la peine. Et si ce n'était pas les parents, c'était d'autres, d'une manière ou d'une autre, nous avons appris. Mais il y en a qui nous ont pris par la main, qui nous ont montré le monde. C'est une attention et une gentillesse naturelles.

On dit que les mères ont une hormone spéciale et qu'elles ne remarquent pas à quel point tout cela est fatigant. Les pères ont un peu plus de mal, car ils n'ont apparemment pas cette hormone. Appelons-la simplement l'hormone du bonheur maternel. Je n'en ai aucune idée. Mais cela convient bien à la comparaison avec les bodhisattvas et les bodhisattvīs. Si nous voulons être de tels catalyseurs, nous avons besoin d'un accès à la joie d'exister pour les autres - et c'est notre hormone du bonheur. Nous avons besoin d'accéder à cette expérience intérieure qu'il est beau d'être avec les autres, aussi beau que d'être seul ; de sorte que nous n'ayons pas de résistance vis-à-vis des autres ; de sorte que ce mur de protection et cette résistance à pouvoir s'engager ne soient pas là. Car cela rend naturellement les choses très difficiles.

Et vous le savez : certains d'entre vous ont eu des enfants dans une situation où tout n'allait pas bien. Ce n'était pas le bon moment dans la vie, c'était trop. Certaines mères racontent alors la résistance que cela représentait de s'occuper de l'enfant, et à quel point c'était difficile. Tout était si difficile. Parce que la mère était déjà épuisée, quelles qu'en soient les raisons. Peut-être que le deuxième enfant est arrivé un peu moins d'un an après le premier - un surmenage total. Il est alors difficile de se retrouver dans cette joie, dans cette joie qui fait qu'il est facile d'être un catalyseur.

Et c'est pourquoi, si vous voulez vous engager dans la Bodhicitta appliquée, c'est-à-dire dans l'action du bodhisattva, il est important de ne pas avoir de réticences de principe à être dévoré par les autres. Cela signifie entrer en contact direct. En tant que catalyseurs, nous sortons de toute façon toujours par le bas, pas de problème, oui ? Mais, ils ont bien sûr de grandes, grandes exigences quant à notre proximité, notre temps, etc. Cela ne doit pas nous gêner, cela ne doit pas nous sembler étroit en soi, sinon c'est trop tôt pour s'engager. Nous ne devons pas nous engager trop tôt, simplement parce qu'il y a un tel désir, cela ne doit pas nous rendre étroits. Il doit être fondamentalement acceptable que des personnes veuillent s'arrimer à nous, qu'elles veuillent entrer en contact avec nous, avoir un échange quelconque, cela doit être fondamentalement acceptable.

Et puis il y a les limites humaines tout à fait normales, c'est aussi clair, nous devons nous en occuper. Vous comprenez ce que je veux dire ? Les mères sont un bon exemple. Il doit être fondamentalement acceptable que l'enfant soit là. Et cela doit être fondamentalement une joie de s'occuper de l'enfant. Alors, il est aussi normal d'accepter les différents défis qui arrivent au mauvais moment, quand on n'a pas envie, quand on doit déjà se lever, etc. Mais on s'en accommode très bien, les femmes s'en accommodent très bien, parce que fondamentalement il y a cet amour, et c'est bien sûr le gène du bonheur, c'est cette attitude fondamentale.

Et les bodhisattvas sont bien sûr des personnes ou des êtres vivants qui aiment la nature de Bouddha chez les autres. C'est vraiment une relation d'amour, mais une relation non névrotique, une relation non enchevêtrée. Il y a une profonde appréciation de ce qui est bon dans l'autre, un plaisir d'être en contact avec ce qui est salutaire dans l'autre. Et cela le rend alors semblable à l'amour d'une mère pour son enfant.

**Si nous nous demandons constamment comment aider les autres, nous n'avons plus besoin de nous préoccuper de notre propre bien-être, car celui-ci se présente alors de lui-même.**

La façon dont c'est traduit est encore un peu dualiste : 'Nous n'avons pas besoin de nous demander constamment'. Ce n'est probablement pas ce que Guendune a voulu dire. Mais si notre cœur bat toujours pour le bien commun, si nous avons toujours à cœur que tout le monde aille bien, sans pour autant dériver vers notre névrose d'auto-affirmation et ainsi de suite, mais si nous sentons simplement ce qui ferait du bien aux autres, alors nous n'avons pas besoin de nous inquiéter de notre propre bien-être. Nous faisons partie d'un tout et nos antennes intérieures sont orientées vers le bien-être de la situation globale.

Et nous en faisons partie intégrante, et cela nous fait plaisir, nous y trouvons notre compte, parce que nous recevons beaucoup d'amour. Nous aimons les autres et les autres nous aiment. C'est tout à fait naturel. Notre esprit est calme et ouvert parce que nous ne sommes pas préoccupés par nous-mêmes.

La méditation est facile, la cuisine est facile, les courses sont faciles, tout ce qui vient, parce que la situation l'exige. Et c'est un des principes de base de l'enseignement de Guendune Rinpoché : Tu penses que le chemin sera difficile, en fait parce que tu penses encore trop à toi-même et pas assez au bien de tous. Les choses ont alors tendance à devenir difficiles. Et il dit plus loin sur la même page

**Les gens puérils ne se préoccupent que de leur propre bien-être et errent dans le cycle de l'existence. Les gens sages se préoccupent du bien-être des autres et atteignent l'éveil.**

Donc, si vous voulez atteindre l'éveil plus rapidement, occupez-vous du bien-être des autres. C'est ce qui est mis en avant ici. Les gens puérils s'occupent de leur propre bien-être. Avez-vous conscience de ce que vous venez d'entendre ? C'est le moteur fondamental de notre existence que de s'occuper de notre propre bien. Et cela provoque le Saṃsāra, c'est le cycle de l'existence. Tout à l'heure, j'ai dit que les bodhisattvas sages s'occupent de leur propre libération, mais justement pour le bien de tous. Cela ne signifie pas ce bien-être : "Est-ce que j'obtiens la plus grosse part du gâteau ?" En effet, nous vivons ici toujours avec la plus grande part du gâteau.

Ce que nous consommons en énergie, par exemple ! Vous savez qu'il y a un jour dans l'année où nous avons épuisé nos ressources, le "jour de l'épuisement mondial". Cette année, nous l'avons déjà passée. Et c'est notre vie, ici dans l'espace germanophone et aussi en Europe centrale. Nous avons la plus grosse part du gâteau, et c'est un problème fondamental. Nous avons du mal à nous accommoder d'une plus petite part de gâteau, afin qu'il y en ait assez pour tout le monde. De ce point de vue, la catastrophe climatique est un problème de Bodhicitta. Vous en êtes tous conscients, mais il est bon de le redire peut-être aussi clairement. Vivons donc de telle sorte qu'il serait possible pour tous sur la planète de vivre également de cette manière. C'est l'objectif. Nous n'y arriverons pas tout à fait, mais la direction devrait être la bonne, d'accord. Ce serait bien que certains d'entre nous y parviennent et que les autres suivent, et que nous trouvions des moyens d'y parvenir. Et alors, cela peut être une vraie joie pour nous de vivre ainsi. Tout comme c'est une joie de préparer un repas pour tous. Exactement comme ça.

**Pour consolider l'état d'esprit éveillé, une grande vigilance est nécessaire.**

Guendune Rinpoché pense qu'il faut être vigilant et connaître sa propre motivation. Nous pourrions croire que nous avons une motivation primaire bonne, mais si nous regardons honnêtement avec cette vigilance, nous remarquons : "Oh, en fait, si je suis si attentionné sur la route, c'est parce que je veux être aimé !" Alors nous ne sommes plus comme un lotus sur lequel les gouttes glissent. Nous sommes comme un lotus qui donne et qui, d'un autre côté, veut recueillir, veut recevoir. Et ainsi de suite, et ainsi de suite. Donc, l'orgueil peut jouer un rôle, les sentiments de manque peuvent jouer un rôle, il y a tellement de facettes qui peuvent s'immiscer dans notre action salutaire.

**La motivation détermine le résultat.**

Moins notre motivation est mêlée à de telles préoccupations personnelles, plus la présence avec laquelle nous voyageons dans ce monde est pure, plus les résultats sont clairs, plus cela se reflète dans ce qui nous revient. Et puis Guendune Rinpoché commence à parler beaucoup de cette joie, aux pages 105 et suivantes. Je continue maintenant ma lecture directement sous la citation dans le texte normal :

**Lorsque nous commençons à comprendre les grandes qualités inhérentes au Bouddha, au Dharma et aux Saṅgha, une joie profonde surgit, associée à un fort désir de suivre la voie du Dharma et l'exemple des Saṅgha et de réaliser la bouddhité. La joie et la confiance deviennent l'axe central de notre vie.**

La joie et la confiance deviennent l'axe central de notre vie de bodhisattva. C'est de cela qu'il s'agit en ce moment. Pas d'efforts, pas d'activité de bodhisattva épuisante, toujours au bord du burnout. Non ! La joie et la confiance dans le refuge - Bouddha, Dharma, Saṅgha -, dans le plaisir de pouvoir sentir à quel point ce Dharma est merveilleux, à quel point ce nectar est merveilleux, ce cadeau qui nous parvient à travers les générations ; nous ouvre le cœur, nous ouvre les yeux - waouh. Et la joie de pouvoir partager cela avec d'autres. De pouvoir recevoir la même chose et de la partager.

**Le développement spirituel dépend du degré d'ouverture de l'esprit.**

Les bodhisattvas consacrent entièrement les fruits de leur pratique aux autres êtres vivants. Si nous éveillons sincèrement en nous cette motivation du Grand Véhicule, notre pratique spirituelle aura des effets positifs incommensurables. Car si nous pratiquons réellement l'enseignement de Bouddha pour la libération de tous les êtres, il en résulte une énergie inépuisable et une joie sans limite. Cette joie se nourrit de la confiance en Bouddha, en Dharma et en Saṅgha et de la compassion pour tous les êtres, et elle s'accompagne d'une profonde détermination à se consacrer entièrement à la pratique - et ce n'est alors pas un simple discours, mais une véritable force qui naît de la joie.

Cette joie dissout tout désespoir dans notre vie ; nous sommes profondément heureux d'avoir rencontré le Dharma - grâce au bon karma que nous avons créé auparavant et à la bonté des enseignants. Nous avons reçu un refuge, nous avons trouvé l'accès à notre potentiel d'éveil et nous avons maintenant toutes les possibilités d'utiliser notre vie au mieux et de la manière la plus sensée. Remplis d'une force joyeuse, nous sommes capables de nous consacrer sans restriction à la voie spirituelle jusqu'à ce que nous ayons effectivement réalisé le fruit de la bouddhité avec toutes ses qualités. Les difficultés ne sont plus vécues comme un danger pour notre bonheur personnel, mais comme un défi pour continuer à grandir sur le chemin du bonheur de tous les êtres. Et maintenant, à nouveau du texte en italique :

**Penser au bien de tous les êtres donne la force de surmonter toutes les difficultés.**

**Cette joie est comme un grand feu qu'on ne peut pas limiter.**

Un feu qui brûle de lui-même et qui consume tout ce qui l'entrave. Puisque nous sommes nous-mêmes devenus feu, nous pouvons entrer tranquillement dans la maison en feu, sans problème. Nous sommes ainsi arrivés dans la joie de la Bodhicitta, dans la joie de l'amour, la joie d'être, dans cette énergie ; oui, il parle de cette énergie inépuisable. C'est comme si nous avions trouvé l'accès à une source en nous, à une source qui jaillit en permanence. Cela nous donne la possibilité d'être actifs pour tous, pleins d'énergie.

### **Méditation**

Peut-être comme transition vers cette méditation, nous pouvons nous rappeler comment nous avons vécu une fois une grande joie, dans une action, une action utile. Comment tout s'est passé si facilement grâce à cette joie. Cela peut être une petite chose, peut-être trouverez-vous quelque chose dans votre vie qui vous donne exactement ce goût, cette facilité et cette joie grâce auxquelles nous avons pu faire quelque chose qui, autrement, nous aurait peut-être demandé un effort relativement important.

\* \* \*

### **Śāntideva - Bodhicaryāvatāra**

Nous allons maintenant entrer dans la 'bible' des bodhisattvas, Śāntideva, le célèbre Bodhicaryāvatāra - *Entrée dans la voie des bodhisattvas*. Tout d'abord, le chapitre 3, verset 18. Je n'ai moi-même que la version anglaise sous les yeux, c'est la page 82 dans la version de Padmakara. Nous sommes relativement au début du livre. Śāntideva décrit comment, par le regret, on fait le ménage dans ses négativités, puis on entre par la porte du Dharma, dans cette unité de refuge et de Bodhicitta. Et puis nous avons ici un très bel exemple de Bodhicitta aspirante, une prière de bodhisattva qui fait effectivement le tour du monde et qui m'a profondément touché à l'époque où Tenga Rinpoché nous l'a donnée. Je la reproduis en traduction libre :

**Puissè-je être un protecteur pour tous ceux qui n'ont pas de protection. Un guide pour ceux qui voyagent sur le chemin et pour ceux qui veulent traverser l'eau, puissè-je être un bateau, un radeau, un pont.**

**Que je sois une île pour ceux qui veulent accoster. Une lampe, une lumière, pour ceux qui aspirent à la lumière. Et pour ceux qui veulent se reposer, que je sois un lit. Et pour ceux qui ont besoin d'un serviteur, que je sois leur esclave.**

**Puissè-je être un joyau qui exauce les souhaits, un vase à trésor, une parole de pouvoir, un enseignement puissant et puissè-je permettre la plus haute guérison, être la plus haute**

**médecine. Puissè-je être un arbre miraculeux et, pour chaque être, la vache qui donne tout ce qu'on désire.**

**Tout comme la terre et l'espace eux-mêmes et tous les autres éléments puissants, puissè-je toujours être pour les innombrables êtres vivants le sol de leur vie et la source de leur nourriture.**

**Puissè-je ainsi, pour tout ce qui vit, aussi loin que les limites de l'espace, être toujours la source de leur subsistance, de leur vie, jusqu'à ce que tous aient trouvé au-delà de la souffrance.**

A l'époque, l'enseignement de Tenga Rinpoché m'avait laissé le souvenir d'un pont. Je voulais être un pont. Mais on ne choisit pas d'être un pont : Si quelqu'un a besoin d'un lit, on est un lit. Et je me souviens d'une phrase de Guendune Rinpoché à propos du fait d'être un esclave, un serviteur. Il nous a dit : "Vous pensez que nous allons atteindre la grande libération, où nous pourrions alors faire tout ce que nous voulons. Mais ce n'est pas la libération dont il est question ici. La libération, c'est d'être, en toute liberté, l'esclave de la nature de Bouddha de tous les êtres vivants. Vous pensez que les Bouddhas sont imprévisibles, qu'ils peuvent faire n'importe quoi librement, spontanément. Mais je vous dis qu'ils sont totalement prévisibles. Ils feront toujours ce qui est utile au plus grand bien. Donc ils servent toujours cette nature de Bouddha en tous".

Il nous l'a fait comprendre ainsi : notre conception occidentale de la liberté et de la liberté qui consiste à servir. Être un bodhisattva signifie devenir si libre intérieurement qu'il n'y a plus d'objectifs personnels à poursuivre, mais que notre flexibilité d'esprit rend possible que nous servions simplement les situations dans lesquelles nous nous retrouvons.

Ce ne sont là que deux de ces nombreux et magnifiques exemples tirés du chapitre 3, versets 18 à 22.

Et ensuite, Śāntideva continue avec ce qui est devenu notre vœu de bodhisattva. Il y a deux traditions sur la façon dont les vœux de bodhisattva sont donnés. Les versets 23 et suivants sont exactement les phrases que nous prononçons lors de la cérémonie lorsque nous décidons de suivre la voie des bodhisattvas :

**De même que tous les Bouddhas du passé ont produit l'esprit d'éveil et se sont entraînés étape par étape dans les pratiques des bodhisattvas, de même, pour le bien des êtres vivants, je produirai l'esprit d'éveil et m'entraînerai étape par étape dans ces pratiques.**

C'est la phrase centrale. Le vœu de bodhisattva dans la tradition de Śāntideva est donc essentiellement une phrase dans laquelle nous disons : "Je vais suivre l'exemple inspirant des bodhisattvas et des bodhisattvīs". Cela signifie que nous avons besoin de tels exemples inspirants. Nous suivons ce qui nous inspire, même si, comme l'a joliment dit Karmapa, nous n'avons pas spécialement l'illusion de pouvoir vider le Saṃsāra. C'est tout simplement inspirant, cela fait plaisir d'être ainsi en route : "Wow ! Dans ces personnes merveilleuses qui, sans s'emmêler les pinces, se consacrent entièrement au bien de tous, je vois devant moi le potentiel humain pleinement développé. C'est ainsi que je voudrais devenir moi aussi".

C'est le simple souhait : "Je voudrais devenir comme ça moi aussi". C'est aussi une citation de Guendune Rinpoché, qui nous a parfois dit : "N'ayez pas peur de souhaiter devenir comme moi ou comme d'autres maîtres. Et devenez encore meilleurs que moi. Grandissez au-delà de l'exemple" ! Et c'est si beau, si encourageant, et il n'y avait rien de difficile là-dedans, mais un transfert de confiance : Hé, ayez confiance en votre nature fondamentale. Faites l'effort de nettoyer vos voiles. Ce n'est pas toujours facile, mais cela devient ensuite de plus en plus facile. Et la joie se répandra de plus en plus dans tout votre être.

Voilà ce que dit Śāntideva. Ceux qui veulent le savoir de manière structurée, plus précise, peuvent consulter le chapitre 9 de le livre *Précieux ornements de la libération*. Dans le *Précieux ornements de la libération*, il y a 140 citations de Śāntideva. Le Bodhicaryāvatāra est celui qui est le plus souvent cité dans ce livre. Aucun texte n'est plus souvent cité que celui-ci. Il s'agit en fait pour Gampopa du texte le plus important. Celui-ci passe parfois un peu inaperçu. Il n'est pas assez étudié parce qu'il contient quelques passages un peu difficiles à avaler. Il faut donc faire preuve d'un peu de souplesse.

### **Questions des participant/e/s**

**Participant/e** : *J'ai encore en tête l'histoire de Kāśyapa et des arhats qui, en grand nombre, ont délibérément quitté leur corps - était-ce un suicide ? Ils n'avaient, comme tu l'as dit avec un sourire, 'plus envie de vivre dans ce monde'. Comment peut-on situer le comportement de ces éveillés à la lumière de ce que tu as dit sur la Bodhicitta, la maison en feu et notre rôle possible de pompier ?*

Il est relativement facile de classer cela. Ils étaient à l'extérieur de la maison en feu, et cela a suffi pour eux - pas tout à fait, car ils se sont tout à fait occupés des autres dans l'intervalle entre leur propre réalisation et leur sortie du corps. Certains d'entre eux sont également restés en méditation, et pour eux, il n'y avait pas de vocation à revenir en tant que pompiers. C'est aussi simple que cela. Nous devons simplement prendre acte du fait que cela existe. Je ne peux rien dire à ce sujet, mais les bodhisattvas affirment que ces arhats finiront par devenir pompiers eux aussi, et que ce n'est pas la fin de l'histoire ; qu'ils se trouvent dans des dimensions d'esprit pur, mais qu'il n'est pas si facile de les atteindre. Il faut un Bouddha pour les convaincre qu'ils s'engageront peut-être quand même dans les pompiers volontaires. C'est ce qui est écrit dans les Sūtras Mahāyāna.

**Participant/e** : *S'il y a deux niveaux - l'être pur à l'intérieur et les émotions superficielles, les confusions, les kleśas - le contact avec l'être pur nous aide-t-il à dissoudre les confusions ? En nous ouvrant à ces états - agréables ou moins agréables - pouvons-nous les résoudre en nous-mêmes, même sans les faire agir à l'extérieur, mais en acceptant de les amener ou de les laisser pleinement dans l'être ?*

Tu as tout à fait raison de le dire ainsi. C'est exactement ça. Plus nous sommes en contact avec notre ainsité fondamentale, avec ce que nous appelons l'être pur ou la Bodhicitta ultime, plus cela nous aide à dissoudre tous ces voiles. Cela rend les choses beaucoup, beaucoup plus faciles. Et la voie est peut-être celle-ci : En tant que pratiquants sur le chemin, nous faisons habilement en sorte que les émotions les plus fortes, les schémas les plus forts, fassent l'objet d'une recherche des causes ; nous regardons quels schémas se cachent encore derrière, ce qui se cache derrière les émotions. Nous laissons les autres se dissoudre dans leur propre nature fondamentale, et pour cela il est utile d'être en contact avec notre nature fondamentale d'être, avec cet être ouvert, et c'est ainsi que cela se résout.

Dès que nous regardons dans l'émotion, nous sommes déjà reconnectés à la nature de base, et alors cela se résout. Si nous ne faisons que ce qui est enseigné par les enseignants du dharma, nous aurions souvent ce phénomène de *bypass spirituel*, car ce n'est pas une dissolution complète. Nous utilisons donc notre contact avec l'espace ouvert comme une possibilité de sortir des émotions, pour ainsi dire. C'est légitime, mais les schémas ne sont pas vraiment dissous.

C'est pourquoi je recommanderais de faire un véritable travail thérapeutique de fond sur les schémas forts, sur ce qui revient sans cesse. Regarder soi-même ce qui se cache encore derrière et travailler vraiment dans le sens de la souffrance et des causes de la souffrance, avec les deux premières vérités, et ne pas viser tout de suite la résolution de la souffrance, mais d'abord une compréhension. Parce que c'est tellement important pour pouvoir ensuite réellement résoudre les vraies causes et pas seulement les mouvements superficiels.

J'espère t'avoir aidé avec cela, car ce que tu as dit est totalement vrai. Tu as tout vu correctement. Je voulais juste ajouter que nous ne devrions pas faire cela avec toutes les émotions en soi, aller toujours dans leur nature vide, dans leur nature fondamentale, mais que nous devrions travailler sincèrement avant tout avec les émotions fortes.

**Participant/e** : *Quel est le nom exact de la version allemande du livre et de son éditeur ?*

Il existe trois traductions françaises pour le Bodhicaryāvatāra. Il n'est pas très clair de savoir laquelle est la meilleure. Il y en a une aux éditions O. W. Barth, traduite par Steinkellner. Le titre est *Entrée dans la voie des bodhisattvas*. Il y en a une autre chez Diederichs, il y a encore une version en ligne dans les archives d'Alexander Berzin, qui a été traduite de l'anglais en allemand.

J'apprécie la traduction anglaise de l'Institut Padmakara, un groupe de traducteurs très fiables en France, mais qui font des traductions en anglais, plus encore qu'en français. Cette traduction est très fiable et a aussi cette touche poétique que l'on retrouve dans la traduction tibétaine. Cette œuvre a en effet été écrite en sanscrit. Je ne peux pas te donner de recommandation particulière, je ne sais pas encore laquelle des traductions allemandes je veux suivre, je peux très bien suivre la traduction anglaise.

Il existe une traduction de Christoph Spitz plutôt récente et qui pourrait être très bonne. J'ai regardé un peu à l'intérieur. Christoph Spitz, aussi Śāntideva, avec le titre *Guide sur le chemin de l'éveil*. Merci ! Parmi les Allemands, cela pourrait peut-être être le plus prometteur. Après tout, nous apprenons tous des autres traducteurs qui nous ont précédés.

**Participant/e** : *Je t'ai déjà posé cette question il y a de nombreuses années et je ne me souviens malheureusement pas exactement de la réponse que tu as donnée à l'époque. Est-il vrai que 'citta' signifie en fait 'cœur' et que Bodhicitta signifie 'cœur éveillé' ?*

Tu t'en souviens bien. *Citta* signifie justement aussi 'cœur', et il signifie aussi 'esprit'. Quand les Asiatiques montrent où se trouve l'esprit, ils touchent le cœur. Cela se retrouve par exemple dans le mot tibétain *tuk*, qui signifie aussi 'esprit éveillé', mais *tuk* signifie aussi 'cœur'.

**Participant/e** : *J'ai l'impression que lorsque je me détends beaucoup, beaucoup, et que j'essaie de franchir ces barrières de protection, il se produit quelque chose comme un flux d'énergie, et j'ai un grand sentiment d'ouverture du cœur. Et c'est pourquoi je me demande si dans ce mot Bodhicitta il y a cette partie de l'aspect de la nature de l'esprit qui s'exprime dans cette fluidité ; si c'est la voie vers cette libre circulation des énergies et ensuite le sentiment d'un cœur totalement ouvert et fluide.*

Oui, c'est exactement ça, c'est par là. Et la meilleure traduction serait certainement 'esprit du cœur de l'éveil'.

**Participant/e** : *Je voulais te demander si tu pouvais encore une fois mettre la Bodhicitta en relation avec Śāmatha et Vipāśyanā. Tu avais cité la phrase de Guendune Rinpoché : 'Celui qui a la Bodhicitta, son esprit est calme'. Et je me suis ainsi demandé, à partir de ma propre pratique, si je pouvais comprendre, lorsque je ressens beaucoup d'amour et de compassion, si l'esprit est automatiquement plus calme. Je ressens cette relation, car on a alors automatiquement moins d'égo et on est tout simplement moins agité. Je ressens moins ce lien direct avec la vision intuitive, que l'on a alors automatiquement plus de vision intuitive. Peut-être pourrais-tu expliquer cela encore une fois. J'avais donc en tête cette phrase de la prière de vœux du Mahāmudrā, selon laquelle cette compassion conduit automatiquement à la vision intuitive aussi.*

Il y est question d'amour débordant'. Tout d'abord, je dois élargir ce que l'on entend par Bodhicitta. C'est plus que de l'amour et de la compassion. C'est l'amour et la compassion dans le sens où l'on se moque de savoir si je vais bien. C'est la volonté de se consacrer simplement au bien-être de tous les êtres vivants - pour combien de temps, pour toutes les vies à venir. Ce n'est même pas ce que nous appelons l'amour et la compassion. C'est plutôt l'absence d'égoïsme, qui est si forte qu'elle inspire notre pratique. Nous en faisons l'expérience en tant qu'amour et compassion, et cela vient d'être joliment décrit, comme nous pouvons peut-être aussi le ressentir - cette ouverture du cœur, que tout devient fluide.

Pour Śāmatha, tu as déjà compris le contexte. Tu sais que l'esprit se calme de lui-même lorsqu'il y a une telle ouverture du cœur. Ce contexte t'est déjà familier. Si je n'ai pas du tout l'intention d'aller bien pendant la méditation et que je n'ai pas de problèmes à résoudre, tout se calme. Maintenant, cet esprit calme est en résonance avec la situation et partout où des situations s'enchevêtrent, où la souffrance est perceptible, cet esprit calme, clair et non égocentrique est immédiatement, tout naturellement, intéressé à savoir ce qui pourrait être utile dans cette situation. Cela se fait aussi rapidement et automatiquement que lorsque tu vois quelqu'un trébucher devant toi et que ta main se précipite du bon côté pour empêcher cette personne de tomber.

Tout aussi automatiquement, l'esprit éveillé du cœur est en train de découvrir quelle pourrait être la bonne réponse maintenant, lorsqu'une question est posée. Qu'est-ce qu'il faudrait maintenant ? Et la réflexion ne s'éternise pas, mais la compassion donne naissance à une force de sagesse qui veut comprendre : Qu'est-ce que la souffrance ? Quelle est la cause de cette souffrance ? Comment cette personne peut-elle trouver la libération de la souffrance dans cette situation ? Et cette force de sagesse, c'est-à-dire comprendre précisément l'essentiel - pas seulement pour soi, mais aussi pour les autres -, cette force de sagesse a pour source l'amour et la compassion. Parce que l'amour et la compassion sont si forts, les bodhisattvas apprennent toujours mieux, toujours plus, comment est le monde et ce dont il a besoin dans les situations les plus diverses. C'est un intérêt naturel pour le monde. L'amour et la compassion signifient que nous sommes intéressés, que nous nous laissons toucher et que nous voulons apporter notre contribution. C'est ainsi que se fait le lien et cette compréhension croissante qui en résulte

conduit à nouveau à ce que le calme mental continue de s'accroître.

**Participant/e :** *Si tout, tout est en mouvement et si tout est constamment dynamique, comment ces qualités comme l'amour et la compassion peuvent-elles être constamment avec nous dans notre nature de bouddha ?*

Ils peuvent être avec nous *parce qu'ils* sont dynamiques. Ce ne sont pas des qualités stables, mais des forces dynamiques. L'amour aime, c'est aimer, il n'y a pas 'l'amour', il n'y a que de la compassion. Nous devons en fait comprendre toutes ces qualités comme des verbes dans leur forme active. En tant que telles, elles font partie des propriétés de base de l'esprit, des propriétés de base de l'esprit dynamique. Et de la même manière que tu peux dire que l'impermanence est la seule chose qui reste, ce sont des qualités, pas des choses. Ces qualités peuvent être présentes en permanence, gonfler et dégonfler, mais ce ne sont pas des choses. C'est pourquoi on peut parler des qualités spirituelles comme de ce qui est totalement fiable à trouver à chaque fois que nous entrons dans cette dimension.

**Participant/e :** *J'ai encore une question sur ce goût unique, la 'vacuité', qui est toujours la seule solution pour arriver à se détendre. Je pense que cognitivement, je comprends déjà pas mal de choses. Mais lorsqu'il s'agit de résoudre des conflits graves, je n'ai pas vraiment d'accès intérieur. Et comment puis-je obtenir davantage cet accès intérieur, voilà ma question. Pour des choses simples, comme les chemins de fer allemands, je peux rapidement obtenir l'équanimité en utilisant des outils - changement de perspective ou gratitude pour le fait qu'une telle chose existe. J'y parviens déjà dans de nombreuses choses comme solution, de manière tout à fait tangible. Mais pour les histoires graves, la mort d'un enfant par exemple, le niveau ultime est probablement la seule solution que l'on puisse trouver. Il y a aussi d'autres choses graves. Je me suis imposé comme programme d'entraînement - puisque, Dieu merci, il ne se passe pas toujours des choses aussi graves - de créer des situations artificielles. Je m'imagine par exemple que ma fille est en train de mourir et j'essaie d'entrer dans cette tristesse, dans cette douleur. Si j'entre ensuite dans ce processus et dans cette dissolution du concept, car il s'agit en fait d'un processus. J'espère ainsi m'approcher davantage de cette 'nature unique de toutes choses'. Ou y a-t-il d'autres moyens de s'en approcher davantage, c'est-à-dire de quitter le niveau cognitif pour s'enfoncer davantage dans le ventre, dans un ressenti ?*

Globalement, le thème est : comment gérer les émotions difficiles ? J'ai pris la peine d'écrire dans le livre "Psychologie bouddhiste", cet 'enseignement en cinq étapes' de Karma Chagmé. Tu peux l'appliquer à n'importe quelle situation, que ce soit la tristesse de la perte de ta fille ou la colère du retard du train. À chaque fois, tu peux passer par ces étapes et voir ce qui t'aide - faire une simple pause et utiliser des outils, changer de point de vue, regarder la vraie nature de celui qui est en colère ou triste ou regarder la vraie nature de la tristesse ou de la colère. Le moment où nous pouvons faire quelque chose varie.

En fait, il est presque plus facile de voir la vraie nature des émotions lorsque l'émotion est forte. C'est plutôt difficile avec les émotions faibles, sans parler des humeurs, parce qu'elles ne sont pas aussi marquantes, elles ne sont pas aussi clairement vécues, l'illusion n'est pas encore aussi solide. Tu peux donc appliquer toutes ces étapes encore et encore, et tu deviens de plus en plus habile à trouver ce qui t'aide à ce moment-là.

Important : ces étapes existent, elles sont bien décrites, mais en même temps, il ne faut pas vouloir faire disparaître l'émotion présente. C'est si souvent le problème que nous utilisons tout cela pour nous soulager de quelque chose qui n'a aucun poids, ce 'conflit avec l'émotion'. - Il est en effet désagréable d'être en colère, et d'autant plus douloureux de perdre quelqu'un et d'être triste. Reconnaître sa vraie nature dans ce vécu fort signifie que ce vécu se dissout pour un moment. Cela ne signifie pas pour autant que la vague de tristesse ne reviendra pas.

Et c'est là qu'il est important de rester ainsi ; que nous puissions à la fois être tristes et percevoir la vraie nature de cette tristesse, c'est-à-dire avoir de la colère en même temps et pourtant ne pas croire à la colère. Il est beaucoup plus réaliste d'être en route de cette manière que de penser que dans la pratique, le disque serait toujours balayé, de penser que nous deviendrions complètement libres par la pratique et qu'il n'y aurait plus d'émotions. Ce n'est pas vrai, ce n'est pas comme ça.

Tu continues quand même à vivre des vagues émotionnelles, parce que tu es en résonance. Et si tu te souviens de ta fille - supposons qu'elle soit morte et que tu te souviennes qu'elle est morte ou de ce

qu'elle était autrefois -, bien sûr, cela déclencherait à nouveau une vague. Et en même temps, il y a quelque chose en toi qui sait que c'est une vague : "C'est mon film personnel de père en ce moment. Mais il est beau, je m'y sens tellement humain, et en même temps je m'abstiens de m'identifier encore plus à lui, de m'y consolider encore plus et de m'apitoyer sur le fait que ma fille a dû partir avant moi". On laisse tout cela de côté. Mais la vague d'être touché déferle, c'est très clair. J'ai pu voir cela aussi chez les grands maîtres, qu'ils étaient tout à fait touchés lorsque des choses s'étaient produites. Ils étaient touchés, mais pas bouleversés, pas empêtrés. C'est encore un peu différent.

*Je crois que j'ai compris ce que tu as dit. Je peux donc aussi utiliser cela comme terrain d'entraînement.*

Ça oui.

*Je n'ai plus tant d'années que ça, et donc, Dieu merci, je ne dois pas attendre que quelque chose se passe. Ce qui m'importe, c'est de m'approcher de plus en plus de ce goût unique, c'est-à-dire à un niveau plus profond, d'aller toujours plus loin dans de telles situations, comme tu viens de le dire, comme terrain d'entraînement.*

La notion de "goût unique" n'est pas si difficile que ça. En tant que réalisation, le 'goût unique' est certes un gros truc. Quand on y arrive, c'est déjà bien avancé sur le chemin. Mais ce 'goût unique' est justement là maintenant. Il est toujours là, ce n'est donc pas si difficile. Cela signifie que le 'goût unique' entre davantage dans ton expérience lorsque tu apprends à faire la navette. Donc dans l'identification à soi et ensuite dans la vastitude. Centré sur soi - vastitude. Jusqu'à ce que l'identification et la vastitude commencent à s'interpénétrer. Être identifié à soi est en effet une expérience avec un point de référence, et lorsque les deux commencent à s'interpénétrer, tu obtiens alors le goût de la vastitude, la vastitude insaisissable, dans une expérience très concrète et précise.

Cela vient des nombreux mouvements de pendule - sur des milliers, des millions de mouvements de pendule - que nous, en tant que pratiquants, expérimentons au cours de notre vie où nous nous entraînons. Au début, c'est comme un pendule géant. Il y a une énorme différence entre le fait de se détendre et de se détacher - j'ai alors l'impression qu'il est presque impossible d'être en contact quand je suis si détaché - et plus tard, il y a à nouveau des fixations... Maintenant, par exemple, pour moi, il n'y a plus que des changements minimes dans la vision intérieure qui permettent qu'il y ait tantôt une fixation, tantôt un être détaché. Ce sont des différences très subtiles, ce n'est pas grand-chose, c'est même un détail.

*Ça a l'air plus simple.*

Cela semble beaucoup plus simple et cela peut peut-être aider. Peut-être que vous n'avez pas besoin de ces grands mouvements, mais peut-être qu'il vous est possible d'effectuer ce mouvement subtil. Je viens de le faire plusieurs fois en expliquant - être en même temps dans l'espace intérieur en parlant. C'est possible, vous le savez bien en tant que thérapeutes, en tant que partenaires, d'écouter et de parler en étant intérieurement dans l'immensité intérieure non palpable, tout en écoutant avec précision, tout en parlant avec précision. Ce n'est pas si difficile.

***Participant/e*** : *y a-t-il des parallèles sur le plan neurophysiologique ? L'être fondamental pourrait-il s'exprimer, entre autres, par une activité maximale du parasympathique et, en même temps, par une activité minimale du sympathique ? Il y a eu des études sur les grands singes, où l'activité du parasympathique se manifestait par l'ouverture aux autres et le fait de s'occuper d'eux, de jouer, etc.*

Oui, cela devrait plutôt être une manifestation superficielle de la nature fondamentale avec le parasympathique, c'est vrai, car nous sommes globalement beaucoup trop dans le sympathique et plus d'activation parasympathique nous ferait du bien. Je peux te parler d'une expérience à laquelle j'ai moi-même participé. Je l'ai faite à l'université de Fribourg avec le professeur Stefan Schmid, qui avait également accès à des scanners IRM très avancés. Le mandat de recherche pour sa thèse de doctorat était de rendre représentable cette nature fondamentale, l'état fondamental de l'être, avec les zones du cerveau qui étaient excitées en même temps, ou qui étaient arrêtées, moins excitées.

Cette recherche n'a été faite qu'avec des méditants, il fallait des méditants avancés. Les sens ont été progressivement stimulés : le sens de la vue a été stimulé puis détendu. L'ouïe a été stimulée puis relâchée. Nous avons ainsi passé en revue tous les sens et l'activité mentale est arrivée en dernier, elle a également été détendue. J'ai fait cela deux fois.

Il faut se l'imaginer : C'est très bruyant dans le tube, c'est très intense. Une telle IRM nécessite plusieurs

minutes pour que les zones du cerveau se colorent proprement et que l'on puisse mesurer leur activité. Bien que 60 scanners tournent en même temps autour de moi et que l'EEG comptait encore près de 200 électrodes, la première fois que j'ai suivi les instructions, un tel silence s'est installé et mon esprit a glissé dans cet état fondamental. J'appellerais cela la nature de l'esprit. Je ne sais pas ce qui m'est arrivé exactement, mais j'étais totalement réceptif. Le professeur Schmid et les autres personnes présentes ont alors prononcé un mot pour la première fois au bout d'un quart d'heure, et j'étais là immédiatement. Je suis sorti du tube - c'est-à-dire de la méditation en position couchée, un bruit infernal - après plus d'une heure avec une fraîcheur que je ne connais que par les expériences de la lumière claire dans la nuit. Je suppose donc que c'était l'état de base. En tout cas, c'était l'état le plus détendu et le plus naturel que je connaisse. Ce qui s'est traduit par une activité mentale dans l'analyse, je dois maintenant le présenter avec mes propres mots :

Il existe dans notre cerveau des zones responsables de l'éveil et de la connexion. Et ce que les chercheurs ont pu constater, c'est qu'à leur grand étonnement, cet état fondamentalement détendu ne correspondait à aucune des activités cérébrales documentées jusqu'alors. Ni le coma, ni le sommeil, ni la relaxation normale de la méditation. Il s'agissait d'une combinaison d'éveil dans certaines des zones importantes de mise en réseau, plus une très faible activité dans de nombreuses autres zones. Mais il y avait une interconnexion permanente de toutes les zones du cerveau. Ils se sont spécialisés dans quatre de ces zones, car il est impossible d'étudier toutes les zones en même temps. Rien que le téléchargement de toutes les données informatiques a duré une semaine, juste pour vous donner une idée de la quantité de données que ces ordinateurs géants doivent gérer.

En tout cas, ce qui était intéressant pour elle, c'est que c'était à la fois un état d'éveil et un état de relaxation. Et ce n'était pas une simple histoire de parasympathique et de sympathique, mais une combinaison absolument intéressante de présence et de détente, qui permet d'agir à tout moment.

Voilà, résumé dans mon langage simple, le résultat de la thèse de doctorat. Je n'ai pas pu reproduire cela lors de ma deuxième tentative. C'était à nouveau très détendu, mais ce n'était pas la même expérience que la première fois. Ils ont apprécié de pouvoir refaire une telle étude de contrôle avec moi, afin de pouvoir distinguer les expériences décrites différemment les unes des autres. Voilà où nous en sommes arrivés avec la recherche sur la nature fondamentale de l'être. J'ai alors dit : "Maintenant que j'ai tout fourni, cela ne peut pas être mieux. Maintenant, c'est à vous d'évaluer". Le tout a également été publié, mais je n'ai ensuite plus continué à faire de la recherche avec eux pendant les trois dernières années. C'est l'état de la recherche neurophysiologique sur la nature fondamentale de l'être.

\* \* \*

Pour prendre refuge et développer la Bodhicitta, nous chantons le mantra Tārā. Tārā est la bodhisattvī par excellence, elle est vénérée au rang de Bouddha, elle est un grand modèle pour nous et est la forme plus active de Prajñāpāramitā. C'est la dame qui se tient là, à l'extrême gauche de l'autel.

OM TĀRE TUTTĀRE TURE SVĀHĀ

Voilà, tout est dit.

### **Bodhicitta du point de vue du Mahāmudrā**

En fait, du point de vue de Mahāmudrā, la Bodhicitta est la même chose que ce que nous appelons la Bodhicitta ultime. Nous l'appelons également la véritable Bodhicitta. La Bodhicitta que nous développons maintenant, tant que nous n'avons pas encore une expérience aussi claire de l'être éveillé, est toujours un peu artificielle, et c'est ce qu'on appelle en tibétain : *kün-tsob*. *Kün* signifie 'tout' et *tsob* signifie 'fait' - entièrement fait, fabriqué. La Bodhicitta artificielle, mais ce n'est pas péjoratif. Cela indique simplement qu'elle a encore la saveur de quelqu'un qui s'efforce d'entrer dans ces qualités et de les libérer. Et la Bodhicitta ultime - *dön-dam* en tibétain, le sens réel - se manifeste dans l'expérience de l'éveil, ce n'est pas encore une fois quelque chose de supplémentaire.

Cela équivaut en fait à ce que nous appelons aussi le Mahāmudrā authentique, véritable. Alors que, parmi les différentes façons dont l'éveil est décrit, c'est la réalisation de la nature vide des choses avec le cœur de la compassion. La vacuité avec le cœur de la compassion est le terme technique pour cela.

Une autre expression pour cela est la vacuité dotée de toutes les qualités, de toutes les qualités les plus élevées. La signification est que la connaissance de l'être libère les qualités qui habitent à l'intérieur, qu'elles se manifestent naturellement, de sorte que du point de vue de Mahāmudrā, nous ne pouvons plus parler de quelqu'un qui pratique la Bodhicitta.

La pratique de la Bodhicitta est en fait quelque chose pour nous, sur le chemin. Nous cultivons la Bodhicitta comme une approche de l'être naturel, de cette résonance naturelle et sage avec tous ceux que nous rencontrons. Nous cultivons cela, nous faisons des efforts pour que cela devienne possible et nous avons confiance, nous savons que cela va dans le sens de ce qui se manifestera naturellement. Et donc nous dirions que du point de vue du Mahāmudrā, quand on est alors dans le Mahāmudrā, il n'y a plus de Bodhicitta d'aspiration. L'aspiration, c'est-à-dire l'orientation vers elle, n'est pas nécessaire dans le Mahāmudrā lui-même, mais à chaque fois que le pratiquant n'est pas dans le Mahāmudrā, il est préférable de pratiquer à nouveau la Bodhicitta d'aspiration et de s'occuper de son application.

Comme on le dit toujours : entre les méditations profondes, accumulez des mérites, cultivez les Pāramitās. Oui, la pratique des Pāramitās, les six ou les dix qualités libératrices. Elles ont toutes leurs racines dans la compassion - la générosité, le comportement salubre, la patience, la persévérance joyeuse, la méditation profonde et la sagesse, ce sont ainsi les six standards. Ces qualités regroupent de nombreuses autres qualités et sont toutes des expressions d'amour et de compassion. Et chaque fois que nous ne sommes pas dans l'ultime, nous faisons bien d'injecter de l'énergie dans cette direction salubre au niveau de l'émergence dépendante - dans notre être conditionné. Et c'est ce que nous faisons, en nous orientant toujours vers cela.

C'est-à-dire que du point de vue de Mahāmudrā, la Bodhicitta elle-même devient le contenu de *sati*. Notre attention, ce rappel de l'essentiel, a donc alors la Bodhicitta comme objet de la pratique de la méditation. Cela signifie que dans notre méditation, nous nous rappelons sans cesse d'entrer dans cette ouverture avec tous les êtres vivants ; puis que nous nous rappelons que tous les êtres vivants manquent de connaissance de l'être, de sagesse, de compréhension sage de ce qu'il est ; et que nous faisons avec compassion le souhait que tous puissent entrer dans cette connaissance de l'être, tandis que nous cultivons nous-mêmes cette connaissance de l'être.

*Sati*, cette faculté importante, *drenpa* en tibétain, ce rappel du réel, de l'essentiel, prend alors effectivement la Bodhicitta dans son aspect relatif et dans son aspect ultime de Mahāmudrā, de nature de l'être, comme orientation essentielle. Les autres alignements, les exercices avec le souffle, avec les visualisations sont alors secondaires. L'orientation essentielle est de toujours retrouver cette reconnaissance de la nature vide avec le cœur de la compassion. C'est ainsi que l'on pourrait le décrire du point de vue de Mahāmudrā. Vous trouverez des explications sur cette forme suprême de connaissance de la nature inerte, dotée des meilleures des qualités - et par là nous entendons la perfection des Pāramitās - dans les textes de l'Abhidharma.

C'était encore un bref aperçu. Personnellement, je pense qu'il est tellement important que, même si nous faisons de petits pains. La première chose que je fais en arrivant au bureau, c'est de saluer tout le monde, de sortir de ma coquille. Avant de répondre trop vite et de manière agressive à un e-mail, je respire et je me dis que l'e-mail peut peut-être attendre l'après-midi. Ce sont les petits pains de ma pratique, et en même temps, nous savons que cette pratique peut se développer jusqu'à ce que tout devienne naturel, que notre pratique devienne sans effort, même si nous devons maintenant faire beaucoup d'efforts.

Donc, le fait que je parle autant de Mahāmudrā ne doit pas nous mettre sur la voie d'arriver à tout cela sans effort dès maintenant. Cela ne marchera pas, cela doit nous donner une orientation, savoir que l'on va vers l'absence d'effort. Je cherche donc maintenant un moyen de fournir les efforts nécessaires, mais pas trop. Je sais qu'il s'agit toujours de fournir l'effort juste nécessaire, le minimum nécessaire ; pas la crispation maximale, mais l'effort minimal, celui qui est nécessaire maintenant, à l'instant.

Pour l'illustrer une nouvelle fois par un exemple, il faut savoir que l'effort est un élément essentiel : Quelle est donc la mesure de l'effort nécessaire ? Notre focalisation sur ce qui est salubre doit être un peu plus forte que nos *klesās*, que notre implication émotionnelle. Si nous sommes confrontés à un problème d'addiction, notre effort doit être plus fort que notre problème d'addiction. Il n'a pas besoin d'être beaucoup plus fort, mais il doit être en prise et capable de le contrôler et de le dissoudre avec le temps. Si j'ai un esprit très agité, je dois méditer de manière très déterminée et me concentrer nettement

plus sur la respiration, par exemple, que si l'esprit est déjà détendu et qu'une attention légère et douce à la respiration suffit. Avec cette attention légère et douce à la respiration, vous n'arriverez nulle part si votre esprit est très agité. Il faut prendre une décision : maintenant, je reste vraiment non distrait pendant toute une respiration - c'est fait ! - J'ai aussi fait le mudrā en plus - marche et arrêt - petits pains, pleine attention ! Et puis j'essaie d'en faire deux ! Vous participez ? Vous arrivez aussi à faire deux respirations, non ? Bon, d'accord ! Il faut simplement que ce soit clair : Si nous avons de grands défis, nous avons besoin d'une décision claire en conséquence et nous devons être un peu plus forts que le défi. Si le défi est faible, nous pouvons aussi baisser notre effort.

Ensuite, nous devenons plus habiles dans ce domaine, nous devenons un peu comme des arts martiaux, des arts de combat. Dans les arts martiaux, on fait tomber l'adversaire dans le vide ou on utilise l'énergie de l'adversaire pour le mettre en échec. Nous aussi, nous pouvons le faire ! C'est déjà une habileté accrue, cela nécessite alors moins de force ou presque, c'est par exemple la capacité : "Oui, il y a des pensées fortes, je les laisse aller dans le vide". Des impulsions fortes - et immédiatement l'ouverture. La force de l'impulsion s'évanouit dans l'ouverture et je n'ai pas besoin de faire quoi que ce soit. Mais je dois être tellement conscient de ce qui se passe. Cela signifie que je ne dois pas me laisser prendre au piège du contenu des émotions, du contenu des pensées. L'important doit être : une expérience forte et une ouverture. Comme lorsque le poing de l'adversaire se dirige vers moi. - Je me déplace sur le côté, ouverture, l'énergie se dissipe, je n'ai pas besoin d'en faire quoi que ce soit.

Si vous savez cela, vous deviendrez plus habiles avec le temps. Vous vous rendez alors compte que pour faire face aux Māras - les Māras seraient les agresseurs, les forces opposées à l'éveil -, qui sont normalement nos propres émotions, il faut avant tout décider de ne pas se laisser prendre au piège, c'est-à-dire de les reconnaître réellement comme telles et de ne pas penser : "Oh oui, super ! J'ai vraiment raison, c'est vraiment énervant" ! C'est là que nous nous sommes fait avoir, c'est là que la colère nous a saisis. C'est là qu'un moment de pause est nécessaire, et ensuite nous pourrions peut-être recommencer à pratiquer.

Si nous sommes vraiment sur le spot, si nous tenons vraiment notre lieu de pouvoir, alors l'émergence d'un défi, d'une impulsion émotionnelle, peut conduire à une clarté accrue dans l'esprit, à une augmentation de celle-ci. Une expérience sensorielle forte peut conduire à ce que la clarté augmente, alors nous devenons très, très habiles, alors il suffit de cette présence élevée. Mais cette présence élevée n'est pas un effort.

J'ai parfois pris l'exemple du samourai. Je n'ai bien sûr jamais rencontré de samourai, mais dans les films, un samourai est assis quelque part, il y a un combat, une guerre dans l'air, il pourrait y avoir des agresseurs quelque part : Mais il est assis là, et on a l'impression qu'il est assis de manière détendue. Mais il est totalement éveillé, pas seulement vers l'avant, mais aussi vers l'arrière. Dans les films classiques, même si l'agresseur vient de derrière, le mouvement est immédiatement présent. Cette grande présence associée à la détente, c'est l'énergie qu'il faut pour pouvoir ensuite gérer les émotions en tant que pratiquant de 'je voudrais-Mahāmudrā'. Il faut une grande présence, et on remarque alors que lorsque cette présence, cette conscience est là, les impulsions s'écoulent dans l'espace ouvert et ne laissent pas de traces, elles sont inoffensives. On sait alors que l'on ne doit pas se défendre contre quoi que ce soit.

Mais au début - c'est là que nous sommes en route - il est important d'utiliser les remèdes et de les connaître. Si je tombe en dehors de la Bodhicitta, j'ai bien sûr besoin de moyens pour retrouver la Bodhicitta. Ce moyen pratique de retrouver la Bodhicitta est constitué par les explications du Lodjong. C'est *L'entraînement de l'esprit Mahāyāna en sept points*, comme cela est expliqué par exemple dans le livre de Shamar Rinpoché. Ensuite, nous avons le recueil de Lodjong, *La grande voie de l'éveil* aux éditions Norbu, qui contient le commentaire de Jamgön Kongtrul ainsi que de nombreux autres textes de Lodjong. Il y est question de A à Z de la manière dont nous retrouvons la Bodhicitta relative, dont nous retrouvons la Bodhicitta ultime.

Alors par exemple : Nous sommes en colère - quelle phrase nous vient à l'esprit ? Qu'est-ce qui nous vient à l'esprit dans les enseignements de Lodjong pour faire face à la colère ? - "Accusez quelqu'un de tous les maux !" - Pourquoi es-tu en colère ? Une cause, un schéma est toujours à blâmer : l'égoïsme ! "Ah, je m'énerve parce que je suis maudit, encore une fois, égocentrique". L'autre est déjà sorti de la projection. "Je sais que je dois travailler sur mon égocentrisme, sur ma propre vulnérabilité, etc.". Nous

sommes déjà de retour dans la pratique. Ainsi, il y a toujours un enseignement dans ces pratiques de Lodjong sur la manière dont nous pouvons revenir en arrière. Par exemple, un enseignement qui nous ramène à l'ultime : "Comporte-toi comme un enfant de l'illusion". Ou comme un maître de l'illusion. Quelqu'un, un pratiquant, qui est pleinement en route dans la conscience que tout ce qui se présente est de nature illusoire, insaisissable, comme des images dans un film.

Ainsi, pour beaucoup, beaucoup de situations, pour presque toutes les situations de la vie quotidienne, il y a dans les enseignements de Lodjong des aides pour nous permettre de retrouver la Bodhicitta. Cela fera l'objet de d'enseignements ultérieurs, mais dès maintenant, pour vous, cette indication : "Ah, c'est là que je trouve l'application pratique". Je n'ai pas encore beaucoup parlé de l'application pratique aujourd'hui, je vous ai donné un aperçu de la pratique profonde de la Bodhicitta aspirante, appliquée et finale. C'est en soi une pratique complète.

## TROIS CARACTERISTIQUES DE LA PRATIQUE AUTHENTIQUE

J'avais prévu de vous faire connaître les caractéristiques d'une pratique authentique, les trois sceaux. Une réponse aussi à une question importante : comment puis-je être sûr que ma pratique mène effectivement à l'éveil ? Comment cela fonctionne-t-il ? À quoi dois-je faire attention ? Vous trouverez cet enseignement dans le livre de Guendune Rinpoché, dans la partie *La voie de la méditation*, premier chapitre : "Les trois sceaux".

Je voulais le savoir quand j'étais jeune pratiquant, maintenant c'est devenu pour moi une réalité en chair et en os : Comment dois-je pratiquer pour être sûr que ce que je pratique maintenant contribue vraiment à la voie de l'éveil ? Je pense que c'est essentiel.

Il y a une phase initiale - la préparation -, il y a une phase principale et il y a une conclusion. Tout cela est très logique. Il ne nous reste plus qu'à savoir quels sont les critères essentiels dans ces trois phases. Pour qu'une action devienne une pratique, et pas seulement la méditation, nous devons commencer par orienter l'esprit pour qu'il se concentre sur l'essentiel pendant l'action - pendant la méditation ou un enseignement ou en écoutant un enseignement ; que nous soyons vraiment reliés à l'énergie de l'éveil dès le début de l'action, pour que tout s'y rattache ensuite. Nous le faisons simplement en prenant refuge avec le cœur et en développant la Bodhicitta. C'est aussi simple que cela. Comme nous l'avons déjà abordée, nous sommes déjà familiarisés avec elle.

Maintenant, bien sûr, cela dégénère chez les pratiquants bouddhistes entraînés, on se contente de prendre brièvement refuge, "*Sangye tcheu dang tsog-gui tchog nam la*", et ainsi de suite. Ensuite, nous l'avons récité, mais il n'est pas certain que nous l'ayons vraiment développé. La raison pour laquelle nous le répétons trois fois est claire, pour que cela puisse aller plus loin, pour que nous ayons le temps de le ressentir vraiment. Au début de la pratique, il y a un moment où nous passons d'une motivation centrée sur le moi à une dévotion, une confiance dans les trois joyaux, où nous pouvons nous connecter avec le désir que cela profite à tous les êtres vivants et où nous pouvons entrer dans la bénédiction de ce refuge et du développement de la Bodhicitta. C'est de cela qu'il s'agit.

C'est pourquoi il m'arrive de changer. Dès que la routine s'installe, j'éprouve le besoin de chanter par exemple le mantra Tārā ou autre chose. Parce que la routine tue l'ensemble, elle rend ça tellement stérile, et puis nous l'avons juste récité et pendant que nous le récitons, nous pensons "pourvu que ce soit bientôt fini !", si nous sommes honnêtes ! Et puis on ressent le besoin de faire une seule récitation au lieu de trois, pour que ça aille un peu plus vite...

Si l'on s'y connecte vraiment, nous n'avons pas du tout envie que cela s'arrête. Alors nous sommes dedans. C'est le départ, donc une motivation authentique avec un rappel de ce dont il s'agit vraiment sur le chemin de l'éveil : de tous les êtres vivants et de notre éveil. D'où vient le soutien ? De Bouddha, du Dharma, de la Saṅgha. C'est l'orientation.

C'était la préparation, et ensuite vient la pratique principale. Dans la pratique principale, et nous l'avons déjà eu lorsque nous avons maintenant traité de Sāmatha - Vipāśyanā pendant la semaine. La pratique est bénéfique et mène à l'éveil lorsqu'elle réduit les kleśas, c'est-à-dire lorsqu'elle apaise, réduit les

émotions qui nuisent, et lorsqu'elle développe la vision intuitive, la sagesse, la connaissance de l'être. Ce sont les deux aspects de *Sāmātha* et de *Vipāśyanā*. Pour que nous puissions dire qu'une pratique contribue à l'éveil, il faut cet impact. Elle doit contribuer à nous détacher de l'égoïsme et à nous familiariser avec la nature de l'être. Ce sont des critères essentiels.

Si elle ne le fait pas, si tu te demandes par exemple si ta pratique de yoga, ta pratique de *Āsana*, contribue au chemin de l'éveil, alors il est important de développer déjà la motivation d'avoir intérieurement cette orientation. Et ensuite, pendant la pratique, veiller à ce que les mouvements, le flow dans lequel nous entrons, soit clairement un travail avec les émotions ; que nous nous identifions moins, que nous nous ouvrons et que nous soyons en même temps conscients, par exemple, du changement, du caractère éphémère de tous les phénomènes, et ensuite de la nature insaisissable de toutes les expériences qui apparaissent ; et que nous ne nous accrochions à aucune expérience et que nous laissons simplement couler tout ce qui vient - des expériences tout à fait heureuses dans le corps jusqu'aux expériences douloureuses, l'esprit se rebelle puis est à nouveau ravi et s'accroche. Laisser tout cela s'écouler et voir comment tout naît et disparaît.

Ce serait la pratique principale avec l'exemple de l'activité physique. Vous pouvez appliquer cela au cyclisme, vous pouvez l'appliquer à tout. Bien sûr, vous vous demandez si cela pourrait être le cas dans votre pratique professionnelle. Oui, mais faites attention si vous êtes en train de réduire, de voir à travers, de dissoudre l'égoïsme. Pour que cela mène vraiment à l'éveil, il faut quelque part dans la pratique sortir totalement de l'identification. Ce serait par exemple le cas si, dans le yoga, on avait parcouru les séquences et qu'ensuite, en *shavāsana*, dans la posture couchée, on passait à l'être totalement détaché, donc plus du tout d'identification. Ce serait ce que nous appelons dans la méditation notre *touchdown* : le moment de la plus grande détente, où, pour autant que nous puissions en juger, nous ne sommes pas du tout ou presque pas identifiés à quoi que ce soit.

Il est très important qu'il y ait un tel moment, une telle phase dans la pratique, pour que nous puissions partir du principe qu'elle renforce le chemin de l'éveil.

Mais si ce n'est pas le cas, alors nous pourrions simplement pratiquer le calme mental, mais le calme mental n'est pas orienté vers une prise de conscience de la nature de l'être, elle n'a donc qu'un effet apaisant temporaire, mais pas libérateur. Nous pouvons passer une vie à réciter des mantras, si ces éléments ne sont pas actifs, c'est que nous avons simplement passé une vie à réciter des mantras. Mais dès que quelqu'un nous semble bizarre, même pendant la pratique du mantra, nous réagissons avec les mêmes schémas que d'habitude, parce que nous n'avons rien compris.

Mais si ces qualités de dévotion, de confiance, de compassion, de vision intuitive - percevoir la nature des phénomènes - accompagnent la pratique des mantras, celle-ci peut même renforcer ces processus d'apaisement de l'esprit et de vision intuitive. C'est à cela qu'elle est destinée. - Il en va de même pour toutes les activités.

Nous avons beaucoup de psychothérapeutes dans la salle, tant de personnes qui aident les autres à travers leur profession. C'est merveilleux. Si vous vous demandez si la pratique psychothérapeutique aide ou entrave le chemin - c'est une question légitime. Car il y a parfois des gens à peine moins jouissifs que les psychothérapeutes, car ils savent tout mieux ; comme les enseignants... comme les lamas par exemple. Cela a à voir avec le fait qu'à travers le rôle d'aidant, on nourrit un égoïsme subtil, une attitude d'orgueil, une attitude de mieux savoir et de ne plus vraiment résonner.

Cela signifie que nous ne pouvons pas vraiment répondre par l'affirmative au point de savoir si la pratique réduit vraiment les *Kleśas*. Nous devrions dire : "Honnêtement, cela fait maintenant vingt ans que je suis psychothérapeute, je ne sais pas si je n'étais pas peut-être un peu plus mobile et flexible il y a vingt ans que maintenant". D'accord, nous connaissons suffisamment de collègues qui viennent précisément avec cette préoccupation et qui souhaitent encore une fois travailler sur eux-mêmes de manière tout à fait authentique. Nous, les lamas, nous pouvons-nous poser la même question. Comment suis-je en fait en route, est-ce que je deviens encore plus souple d'esprit ou est-ce que je suis simplement de plus en plus convaincu que je sais tout de toute façon ? Nous devons être attentifs à cela.

Nous devons être attentifs à l'effet de notre activité sur nos schémas de personnalité, et ensuite à l'augmentation de la confiance dans la nature de l'être. C'est l'effet du fait que nous avons toujours ces moments de *touchdown*, c'est-à-dire que nous pouvons vraiment toujours nous détacher de

l'identification dans la relation thérapeutique, nous sommes tout à fait fluides et souples avec nos clients. Il y a des moments d'ouverture non-mentale et nous nous habituons à diriger les thérapies à partir de la dimension du non-savoir, de la joie d'apprendre aussi de l'autre, de trouver et de chercher ensemble le chemin.

Oui, ce genre de choses contribue à l'éveil. Il y a bien sûr beaucoup d'autres instructions, mais faites-y attention.

Pour la cuisine, par exemple, c'est la même chose : le refuge et la Bodhicitta au début, puis vient l'activité. Faites en sorte que les kleśas, les émotions qui nuisent, soient réduites, qu'il n'y ait justement pas d'agitation, d'excitation, d'insultes, mais que ces facteurs mentaux bénéfiques soient partagés autant que possible. Il sera probablement difficile de faire le *touchdown* en faisant la cuisine. Mais une fois que c'est fait : s'asseoir, au milieu de la cuisine, sur le tabouret et expirer. Il n'y a plus rien à faire et c'est la sortie de toute identification qui était peut-être là et quand quelqu'un te remercie parce que tu as si bien cuisiné, tu as aussi ce sentiment - oui, en fait je n'ai rien fait. Tu t'es déjà détaché de cette identification.

Ensuite, nous terminons par le troisième sceau, qui s'appelle la dédicace, et qui est la conclusion de la pratique. La dédicace comporte deux phases : la première est la dédicace conceptuelle, où nous faisons une prière de souhait, exprimons le souhait que cette action bénéfique profite à l'éveil de tous les êtres vivants.

C'est au niveau de ce que j'ai vécu la plupart du temps dans ma pratique, c'est le souhait que tout ce que je viens de vivre, la petite méditation silencieuse, la cuisine, la séance thérapeutique ou quoi que ce soit d'autre, que l'énergie positive qui en découle se combine avec tout le salut qui existe déjà dans l'univers et que toute cette somme de bienfaits soit vraiment disponible pour l'éveil, pour le bien de tous les êtres vivants. J'ai ainsi, pour ainsi dire, exproprié mon action. Elle ne m'appartient plus, elle appartient maintenant à tous les êtres vivants.

Et après cela, encore une fois un *touchdown*, c'est-à-dire encore une brève entrée dans le rien ou quoique soit, juste comme ça. Personne n'a rien fait ici.

On appelle cela se consacrer au-delà ou se libérer des trois cercles. Les trois cercles du triple maṇḍala de l'égoïsme, c'est la pensée du sujet, objet et d'une relation entre les deux. Ce sont les trois éléments. Le moi, l'autre et ce qui se passe entre nous. Que nous nous libérions de l'illusion des trois cercles. Aussi bien le sujet supposé, moi-soi, est de nature vide, l'autre supposé, les êtres vivants auxquels nous nous consacrons ou les clients qui étaient assis devant moi, et ce qui s'est passé entre nous, tout cela aussi est de nature insaisissable. Rien n'est matériel, aucune possession ne peut se construire nulle part, on ne peut pas le retenir. C'est simplement un événement dynamique et, en tant que tel, il est libéré dans sa dynamique sans que la moindre saisie n'ait lieu. Ce moment de non-saisie scelle alors l'action bénéfique.

S'il nous arrive, ce qui est fréquent, d'avoir oublié de prendre refuge et de développer la Bodhicitta, nous n'avons pas non plus fait attention pendant l'action à la présence des éléments, à la réduction des kleśas et à la découverte de l'être, mais nous pouvons en tout cas nous souvenir de la dédicace. Après coup, nous pouvons toujours sortir de l'identification, même si c'est en fin de journée. S'il vous plaît, à la fin de la journée, dédiez la journée entière, tout ce qui a été là. C'est simplement un cadeau à l'humanité, d'accord ? Un cadeau à l'univers. Offrez-le et sortez de l'identification.

Ce qui est bien, c'est que lorsque nous nous sommes ainsi détachés de l'identification, nous n'avons pas perdu la mémoire. Nous pouvons toujours nous souvenir, tout ce que nous avons vécu est toujours présent. Mais un goût s'installe, que tout cela était comme les cadeaux de la vie, et nous avons pu participer à ces cadeaux, à ces échanges. Plus rien n'est lié à ce fort sentiment d'égo, c'est totalement utile. Au fil des années de dédicace constante, il s'installe de plus en plus un sentiment que nous ne nous identifions plus du tout à notre biographie. C'est la conséquence.

C'est une biographie du bénéfique, et nous faisons bien sûr la même chose avec la sortie du non-bénéfique, avec la pratique du repentir et de la dissolution - Vajrasattva -, puis nous retournons à l'ouverture. Donc toute notre biographie, il s'agit surtout maintenant du bénéfique, tout cela n'est pas nous. Nous ne sommes pas le moi qui a fait tout cela. Il y a un soupçon de connaissance sur notre vie, que tout ce qui est bénéfique dans cette vie est en fait dû à la nature de bouddha - en fait aux qualités inhérentes pour lesquelles nous ne pouvons rien, pour lesquelles nous ne faisons que nous mettre en

travers.

Si quelque chose de bien s'est passé, je peux simplement m'attribuer, en tant que moi, le fait de ne pas avoir trop appuyé sur le frein, de ne pas avoir trop compliqué les choses, d'avoir laissé les qualités naturelles s'exprimer. J'ai peut-être le droit de me dire cela, mais pour le reste, je n'ai rien à voir avec ces qualités. C'est important !

Encore une citation de Guendune Rinpoché : **Toutes les qualités de ce monde sont les qualités du Dharma.**

Lorsqu'il m'a donné à l'époque les enseignements essentiels sur la manière de gérer l'orgueil : "Tout ce dont tu ne pourrais jamais être fier et qui mériterait que tu en sois fier, ce sont toutes les qualités du Dharma". Il voulait dire par là que ce sont les qualités de la nature de Bouddha, de la nature des choses, et qu'elles ne sont pas issues du moi. Si le moi essaie de faire encore mieux d'une manière ou d'une autre, cela devient immédiatement compliqué, cela prend immédiatement un goût étrange.

C'est très important, c'est ce que l'on entend par dédicace.

La dédicace est un processus de reconnaissance. C'est un processus qui se situe en aval de l'action proprement dite, où nous reconnaissons une fois de plus - quelles que soient les choses bénéfiques qui se sont produites maintenant, quel que soit le calme qui s'est installé ici, l'amour, l'ouverture, peut-être avons-nous pu aider un peu quelqu'un - que tout cela a été possible parce que l'égoïsme ne s'est pas trop mêlé de tout cela. Et puis nous remercions cela.

C'était les trois sceaux, vous devez les apprendre par cœur. Si vous voulez lire, un petit paragraphe des "Enseignements du cœur" de Guendune Rinpoché, page 181 :

**Le premier de ces sceaux consiste à prendre refuge dans les trois joyaux et à faire émerger l'état d'esprit d'éveil. En développant cette motivation suprême, nous orientons la pratique vers l'illumination.**

**Le deuxième sceau est appelé le développement de la conscience. Cela concerne la phase principale de la pratique, au cours de laquelle nous nous entraînons aux différentes méthodes du Dharma. Nous effectuons des actions bénéfiques, dissolvons les tendances liées à l'égo - c'était le cas de la réduction des kleśas -, purifions les conséquences des actions non bénéfiques - c'est la dissolution de la négativité - et nous nous consacrons à la production de la sagesse en effectuant les phases de création et d'accomplissement de la méditation et en développant le calme mental et la vision intuitive.**

La phase de création est celle où nous sommes dans l'action, où nous créons, façonnons quelque chose. La phase d'achèvement, c'est ce *touchdown*, cette absorption complète, aussi naturellement que nous le pouvons. Il suffit d'expirer, on ne peut pas être plus détendu.

Ensuite, je saute dans le troisième sceau, je vous lis ce petit paragraphe :

**Toutes ces pratiques servent à développer la conscience. Afin d'approfondir encore cette dernière et de favoriser une prise de conscience de la véritable nature de l'esprit et de l'apparence, nous devrions toujours conclure nos actions par un moment de contemplation au-delà de tout point de référence.**

C'est quand tu t'assois sur ton tabouret dans la cuisine. C'est le moment où nous nous asseyons simplement au milieu du jardin ou n'importe où. C'est le moment où, au bureau, nous tournons notre regard vers l'horizon, par-dessus l'écran, et entrons pour un instant dans quelque chose de l'ordre de l'intemporel. Nous devrions nous y habituer. Prenons l'habitude d'insérer régulièrement de tels moments, ils sont incroyablement utiles. Vous pouvez faire en sorte que les gens autour de vous ne le remarquent pas vraiment. Vous faites semblant de boire un café, le café est là, vous le tenez dans la main... "Qu'est-ce que tu fais ?". "Oh, je suis en train de réfléchir". Personne n'a besoin de le remarquer, mais nous savons que c'est justement le fait de cultiver une conscience qui n'a plus aucun point de référence. C'est de cela qu'il s'agit.

**Et enfin, le troisième sceau est la dédicace. À la fin de la pratique, nous partageons avec tous les autres êtres vivants la force positive, les mérites spirituels qui sont nés de la pratique, et nous souhaitons que cela nous permette à tous d'atteindre rapidement**

**l'illumination finale. En consacrant nos actions positives à l'éveil, nous orientons leur force vers un but clairement défini. Un but qui est au-delà du sujet et de l'objet.**

**Cette dévotion transforme même les bonnes actions ordinaires en une force conduisant à l'éveil. Ce faisant, nous restons un instant parfaitement naturel dans la vision de la nature vide de tous les phénomènes. Sans s'attacher à la réalité supposée de quoi que ce soit, nous sacrifions de cette manière suprême tout ce qui a été produit de bon ou de connaissance au cours de la pratique. Nous scellons l'action avec l'ouverture libre de l'attachement au moi, la vision que le sujet, l'objet et l'action sont esprit et ne se distinguent finalement pas les uns des autres.**

Ces trois cercles, sujet, objet et action, ne font qu'un dans la nature vide.

Regardez ce petit chapitre, lisez-le plusieurs fois. Je ne peux que partager avec vous et le trouver très, très utile, ce n'est pas religieux, mais il y a une sagesse psychologique profonde dans le fait qu'une action libère sa véritable force lorsqu'elle est accompagnée d'une motivation forte et claire, qu'elle est accompagnée d'une vision des choses et qu'ensuite, cette motivation initiale est encore une fois renforcée.

Il en résulte une force nettement plus grande que si nous faisons le bien de temps en temps, mais qu'au fond, cette force n'était dirigée vers rien du tout, elle n'était pas concentrée. Elle se mélange avec tout le reste et cela conduit à un karma mélangé lors de la renaissance.

Il en résulte que nous avons relativement beaucoup de karma positif mélangé à notre karma centré sur le moi.

Mais comme cela n'est pas vraiment lié à la pensée de l'éveil, cela ne signifie pas nécessairement que nous retrouvons les conditions pour rencontrer le Dharma, les enseignements pour l'éveil. La conséquence essentielle de cette dédicace à l'éveil est que nous retrouvons toujours les conditions pour emprunter le chemin de l'éveil, parce que nous sommes constamment orientés vers cela.

C'est la conséquence de cela. C'est une loi naturelle de l'esprit. C'est ainsi que nous fonctionnons. Ce à quoi nous pensons beaucoup, où va notre motivation, à quoi nous consacrons notre énergie, cela se manifeste de plus en plus dans notre vie.

La dédicace comporte donc deux étapes :

prières de souhaits et demeurer dans l'ouverture, au-delà de toute identification, au-delà des concepts et des points de référence. Ainsi, chacun de ces trois sceaux a deux aspects.

1. le refuge en Bouddha, Dharma, Saṅgha et Bodhicitta
2. le calme mental & la vision intuitive  
la dédicace conceptuelle et demeurer de manière non conceptuelle.

### Questions des participant/e/s

**Participant/e :** *J'ai eu l'impression, d'après tes enseignements, qu'il y avait deux mouvements dans l'esprit. L'un vers la détente et l'autre vers l'enchevêtrement. Et je me suis demandé ce qui détermine lequel prévaut en ce moment.*

Tu penses qu'il s'agit de donner de l'énergie à l'intrication et de se détendre ensuite ? Qu'est-ce que cela peut bien faire ? Demande-toi, tu y as déjà réfléchi.

*Je pense que c'est probablement le karma, nos habitudes, nos courants mentaux habituels. Mais cela n'explique pas entièrement pourquoi on va parfois dans une direction complètement différente.*

Cela n'explique pas tout. Pourquoi nos schémas d'habitude ont-ils tendance à s'attacher de plus en plus, puis à se relâcher soudainement et à se transformer en détente ? Que se passe-t-il alors ? Tu aimerais bien que je te donne une réponse. J'ai besoin que vous réfléchissiez tous à la question suivante : quand

cesserons-nous d'avoir un mouvement d'esprit empêtré et saisissant ? En général, nous commençons par essayer d'être égocentriques, nous nous emmêlons les pinceaux et nous nous attachons. C'est généralement notre première tentative. Quand cesserons-nous de le faire ? Par la prise de conscience de l'enchevêtrement ? Cela n'a jamais permis à personne de s'arrêter.

Cela doit faire mal ! La souffrance nous fait enfin comprendre : "Ah, c'est l'enchevêtrement". Je considère que c'est être amoureux, en fait je suis amoureux et je ne remarque même pas que ça fait mal. Cela signifie que je n'ai absolument pas besoin de détendre le fait d'être amoureux. Ce n'est que lorsque ça fait mal que je m'en aperçois. Il en va de même pour tout, tant que nous ne sentons pas que ce n'est pas vraiment le chemin du bonheur.

Nous allons maintenant un peu plus loin. Nous prenons le chemin de l'enchevêtrement par ignorance, nous ne sommes pas conscients que cette manière de traiter les choses conduit à plus de souffrance plutôt qu'au bonheur. Nous pensons que cela mène au bonheur. C'est un sous-entendu positif que d'attribuer à toutes les émotions et à tous les schémas enchevêtrés le fait qu'ils visent initialement le bonheur. En fait, ces schémas sont censés me rendre plus heureux, plus sûr, plus protégé, et ainsi de suite.

Par vision intuitive, tu veux peut-être dire qu'une prise de conscience survient : "Non, ce n'est pas du tout comme ça qu'il faut faire, ce n'est pas le chemin du bonheur". Alors on essaie autre chose, par exemple la relaxation. Cela n'apporte pas toujours non plus. Que faisons-nous alors ? Le simple fait de se détendre ne suffit pas. Il faut encore autre chose. En fait, nous sommes toujours à la recherche du bonheur, mais plus sages. Nous remarquons toutefois que partout où la souffrance et la tension augmentent, cela ne va manifestement pas loin. Nous cherchons dans les domaines où la tension se réduit, où l'esprit devient plus ouvert et où l'état d'esprit du cœur s'élargit. C'est dans ces zones que nous cherchons ce qui nous fait vraiment du bien. Ce sont les mouvements de serpent que nous faisons tous, tant que nous pouvons nous le permettre et qu'il n'y a pas trop de souffrance. Nous sommes pleinement dans la saisie, et lorsque cela devient douloureux, nous cherchons d'autres solutions.

**Participant/e** : *J'ai une question qui travaille en moi depuis quelques jours. Je ne sais pas exactement où la classer. L'autre jour, au travail, j'ai eu une cliente à qui j'ai fait passer un examen de la vue. Ensuite, cette cliente a reçu un coup de téléphone où j'ai déjà compris que quelque chose n'allait pas. Quand je suis revenue dans la pièce, elle m'a dit que sa mère venait de décéder. Dans une situation si totalement normale que je ne m'y attendais pas du tout. Malgré tout, elle était très calme, car elle s'y attendait de toute façon, et a ensuite voulu continuer. À ce moment-là, j'ai senti que mon moi passait au second plan et que je vibrais totalement avec cette personne. Cela m'a fait du bien, même si cela peut paraître étrange. Qu'est-ce que c'était ?*

C'était une expérience authentique de vibrer avec les autres. Et ça fait du bien ! Tu as fait l'expérience du bien que cela fait. Même si c'était en fait une nouvelle si difficile pour ta cliente, cela a ouvert ton cœur et tu as pu la laisser derrière toi. Et cela fait un bien fou.

*Mon idée était que c'est là que j'ai réalisé qu'on ne peut jamais arriver à un tel état par l'intellect, que c'est seulement spontané. Dans le cas présent, c'est cette nouvelle qui m'a fait basculer sans que je m'y attende.*

Oui, c'est ça. Magnifique, merci de partager. Très encourageant.

**Participant/e** : *une question sur Shiné. Tu nous as montré une fois un mudrā, lorsque nous nous concentrons ou devons nous concentrer entièrement sur l'essentiel. Pourrais-tu le montrer à nouveau ?*

Le mudrā avec la respiration tout à l'heure ? La raison en est la suivante : méditer sur la respiration, sans mudrā, c'est déjà super. Si je l'appuie avec un mouvement de la main, je fais participer un autre aspect de mon être. Et plus il y a de sens, plus il y a d'aspects de mon être qui participent à une action, plus cela concentre l'attention. C'est pourquoi j'ai encore associé l'inspiration et l'expiration à la main [fait un mouvement de haut en bas en respirant avec la main]. La synchronisation de la main et du bras concentre une attention supplémentaire et facilite la concentration.

Chaque mudrā peut me rappeler l'essentiel, quel qu'il soit. Quoi que je fasse, chaque mouvement du corps peut être un rappel de la perméabilité et de la nature ouverte et insaisissable de l'être. Je l'ai déjà mentionné : Shamar Rinpoché avait tellement intégré cette conscience dans son corps que ses mouvements tout à fait normaux semblaient à eux seuls des mudrās. Un rayonnement, une dignité et une

ampleur, une souplesse d'être. C'est ainsi que l'on décrivait le Bouddha : rien qu'en le regardant marcher dans les rizières, la façon dont il marchait ouvrait l'esprit. C'est ce qu'on appelle le mudrā. Dans ce cas, l'action physique tout à fait normale devient un mudrā parce qu'elle est imprégnée de conscience. C'est pourquoi tu peux prendre n'importe quel mouvement corporel que tu veux, et c'est à toi d'imprégner ce mouvement de conscience. Un mudrā spontané est né : Pénétrer le mouvement avec la conscience. C'est ainsi que cela se passe ; tout ce que nous disons exprime la conscience.

**Participant/e :** *J'ai une question sur les Pāramitās. Peux-tu me dire quelque chose à ce sujet ou même où je pourrais peut-être le lire ?*

C'est à partir du chapitre 10 de *Les précieux ornements de la libération* que ça commence. Ensuite, tu as un chapitre pour chaque Pāramitā. Mais je vais vous parler brièvement de la signification de ce mot. Un Pāramī en pali, un Pāramitā en sanscrit, c'est une qualité spirituelle qui me conduit sur l'autre rive. Pāramitā signifie passer sur l'autre rive. On entend par là que ces qualités bénéfiques énumérées nous amènent sur l'autre rive de la souffrance. Nous traversons ainsi le fleuve de la souffrance et atteignons l'autre rive. Nous quittons le cycle de l'existence. Toutes ces qualités qui sont énumérées, comme la générosité, deviennent ainsi une qualité transcendante, une qualité libératrice, parce qu'elles sont liées à cette connaissance de l'être. Cela signifie que la générosité en soi n'est pas encore une pāramitā. Ce n'est que lorsqu'elle est liée à la prise de conscience que celui qui donne et celui qui reçoit n'existent pas en tant qu'être solide, mais qu'il s'agit d'un évènement dynamique dans lequel il n'y a plus d'emprise sur le sujet, l'objet et l'action, que l'action normale de la générosité devient une véritable Dāna Pāramitā, une qualité libératrice du don.

Tu peux appliquer cela à toutes les qualités qui y sont énumérées. La suivante serait normalement la discipline, mais entretemps, je préfère utiliser 'comportement bénéfique', car c'est ce comportement rafraîchissant qui est décrit. *Tsultrim* en tibétain, la manière dont nous nous comportons, *śīla* en sanscrit, signifie rafraîchissant/bienfaisant. Ce comportement bienfaisant, respectueux, bénéfique devient alors un Śīla Pāramitā, une qualité authentique, vraie, lorsqu'il est associé à la sagesse. Donc encore une fois avec la prise de conscience qu'il n'y a en fait personne qui fait des vœux ou qui se comporte de manière bénéfique ; que l'on sort de cette identification. Toutes ces qualités spirituelles développent une force particulièrement puissante et nous amènent sur l'autre rive lorsqu'elles sont associées à une attitude de non-identification. Pāramitā, *itā* signifie dans ce cas aller 'parvenir'.

C'était l'explication du mot et de tout le reste dans ce livre. Il est mentionné parmi les six qualités libératrices et fait partie de l'esprit d'illumination appliqué au chapitre 11. À partir du chapitre 12, on commence par la générosité. Ensuite, cela devient de plus en plus subtil jusqu'à ce que tu arrives enfin au chapitre de la sagesse, le chapitre 17. On dit de la sagesse qu'elle donne ses yeux aux autres qualités. Les autres qualités sont comme aveugles tant qu'elles sont encore exécutées avec l'égoïsme. Mais par la connaissance sage de l'être, elles deviennent voyantes. C'est comme si la sagesse guidait les autres qualités.

**Participant/e :** *Tu avais parlé auparavant des pompiers et des pompières. Les pompiers du 11 septembre me sont alors venus à l'esprit, associés aux trois sceaux et aux Pāramitās. De telles attitudes, des gens que nous appelons des héros, ou qui risquent leur vie avec un grand amour pour sauver les autres. C'est ce que les pompiers font de toute façon. Ils ne font certainement pas de dédicace ou quelque chose comme ça, c'est-à-dire que leurs actions - même s'ils meurent - ne mènent pas à l'éveil ?*

Oui, c'est ainsi que les enseignants l'expliqueraient. Je n'ai aucun aperçu des vies futures et passées, c'est pourquoi je ne peux que répondre ainsi. Si une action n'a pas été spécifiquement dédiée et réalisée dans une attitude d'éveil, elle a simplement généré un très bon karma. Cela peut conduire à de très bonnes renaissances. Mais cela ne te reliera pas au Dharma en soi, car il n'y a pas eu de connexion. Tout cela est très logique, mais ils ont vraiment une telle ouverture du cœur, et je peux imaginer que si quelqu'un comme ça continue à vivre sa vie, dans cette vie ou dans des vies futures, par cette capacité à se donner ainsi pour sauver les autres, il favorise une affinité avec ce type de voie spirituelle. Même sans dédicace.

**Participant/e :** *Hier, nous avons discuté en groupe du thème des éveillés. Tu as dit quelques mots à ce sujet, notamment sur les qualités. Tu as cité Shamarpa et Guendune Rinpoché. En Occident, nous ne sommes malheureusement pas confrontés quotidiennement à des éveillés, mais ce qui nous parvient par le biais de documentaires, ce sont souvent des qualités de yogīs. Des études ont été menées à*

*Dharamsala sur des yogīs qui sont morts et qui étaient déjà cliniquement morts, mais qui ont pu garder leur corps frais relativement longtemps. Ou encore qu'il y a des yogīs dans l'Himalaya qui méditent pendant six mois sans boire et sans manger. Ou encore l'exemple d'un Rinpoché qui a dit un jour : "Oui, à l'époque, il y a longtemps, les yogīs pouvaient voler de montagne en montagne. Aujourd'hui, malheureusement, ils ne le peuvent plus". Nous nous sommes alors demandé hier comment classer une telle chose. Est-ce que tout cela appartient au domaine du mysticisme ? Est-ce plutôt du symbolisme ? J'aimerais bien savoir ce que tu en penses ou si tu as une expérience personnelle à ce sujet.*

Tous ces phénomènes sont vrais. Bien sûr, il y a d'autres histoires autour de cela, mais je n'ai aucune raison de douter. Guendune Rinpoché nous a raconté personnellement, en ma présence, comment ils s'envolaient de leurs grottes pour se rendre à la réunion, au tsok. Par exemple, un de ses collègues, qui mangeait toujours trop au tsok, avait toujours vraiment du mal à démarrer. Il nous a aussi dit que leur grande force yogique avait laissé des empreintes dans la pierre à l'endroit d'où ils s'étaient envolés. Elles ont été photographiées, on pouvait les voir. J'ai par exemple pu m'asseoir devant l'une de ces nombreuses grottes de Milarépa, sur une pierre qui était toute lisse et noire, comme si elle avait fondu entretemps, et qui avait exactement la forme de mes fesses. C'était l'endroit où Milarépa s'asseyait avant la grotte. On sait qu'il a laissé plein d'empreintes dans la roche. Mais cette pierre était incroyable. J'ai vu plusieurs traces de ce type dans la roche, mais wow ! À 4000 mètres d'altitude, chaque mouvement demandait une respiration, certains mouvements nécessitaient trois respirations. J'ai grimpé là tout seul pour arriver à cette grotte. Il est peu probable qu'ils aient transporté une pierre là-haut. De tels phénomènes existent manifestement, j'ai pu en voir quelques-uns. Je ne dirais jamais que Guendune Rinpoché nous a dit des choses fausses. Il a raconté comment les yogīs de son monastère pouvaient effectivement encore voler.

Cela n'est pas seulement rapporté dans l'Himalaya, il y a aussi des témoignages oculaires convaincants dans la tradition birmane selon lesquels il y avait un arhat qui pouvait voler jusque dans les années 50. Ce n'est pas seulement l'affaire des Tibétains de se spécialiser dans ce domaine. Enfant, Jigme Rinpoché a personnellement assisté à la mort d'un yogī qui a demandé qu'on ne touche pas son corps dans sa tente pendant sept jours. La tente avait été fermée et les gens avaient médité autour. Le Yogī avait annoncé qu'il allait manifester le corps arc-en-ciel. Lorsque l'on ouvrit la tente au bout de sept jours, il ne restait plus à l'intérieur que les ongles et les cheveux du corps. Ce sont des parties de l'organisme qui ne sont plus vivantes et qui ne sont pas traversées par la même énergie Prāṇa. Tout le reste s'était dissous, il n'y avait plus de corps à trouver. Pendant les méditations, des phénomènes d'arc-en-ciel se sont manifestés à plusieurs reprises au-dessus de la tente. Un témoignage oculaire de Jigme Rinpoché, qui n'a aucune raison de nous mentir.

Cela dépasse tout simplement notre entendement occidental normal, mais il y a trop de rapports de ce genre. Certains d'entre eux sont documentés par la recherche. Par exemple, dans notre monastère de Kundreul Ling en France, il y a déjà la troisième personne parmi les pratiquants occidentaux qui sont morts maintenant, qui a manifesté les signes de chaleur du cœur trois jours après sa mort. Le cœur est resté chaud alors qu'ils étaient déjà vraiment morts. L'un d'entre eux a même été conservé dans une chambre froide et son cœur est resté chaud. Ce sont des phénomènes qui existent. Il n'y a pas besoin de l'afficher, ce n'est pas important pour la pratique. Mais oui, cet univers est Prāṇa, et quand on a compris cela si profondément, que le corps et l'esprit ne sont en fait pas différents, parce qu'ils ne sont que des manifestations différentes de Prāṇa, alors on peut comprendre un peu mieux ces phénomènes ; qu'il y a quelque chose de commun dans la matière, le corps humain et l'esprit humain. C'est ainsi que ces phénomènes se produisent.

En fait, il y a des yogīs qui n'ont pas besoin de respirer. C'est aussi une connaissance absolument claire dans toutes les traditions bouddhistes, et ce n'est pas limité au bouddhisme tibétain. Je suis désolé, j'espère que vous n'allez pas tous partir maintenant parce que je soutiens de telles histoires, mais je n'ai aucune raison de douter de cela. Je ne peux pas non plus dire que je l'ai vu moi-même.

**Participant/e :** *Quelle est la meilleure façon de gérer la douleur en méditation ? Les opiacés et le THC médical agissent-ils sur l'esprit et est-il préférable de ne pas utiliser l'un ou l'autre ?*

Il semble que tu souffres beaucoup. Les opiacés ont une influence sur la clarté mentale, c'est nettement moins le cas de la marijuana médicale. Mais là encore, c'est à toi de le découvrir. Tu ne te ferais pas prescrire et n'utiliserais pas ces produits si tu n'avais pas de très fortes douleurs. Je pense ici aux personnes souffrant de fibromyalgie sévère ou d'états douloureux chroniques qui sont immenses. On

veut protéger sa méditation, mais si la douleur est si forte que tout se crispe, alors la méditation n'est pas facile non plus. C'est pourquoi c'est une telle question de savoir comment doser cela pour avoir une certaine clarté mentale et en même temps trouver la détente sans être constamment aux prises avec la douleur.

Je recommanderais de suivre une voie dans laquelle tu regardes de très près. Quelle est l'importance pour moi d'avoir moins de douleurs maintenant ? Quelle est l'importance pour moi d'avoir l'esprit clair maintenant ? Si quelqu'un a médité toute sa vie, il peut très bien prendre des analgésiques. Ce sont alors quelques jours ou quelques mois de méditation en moins, mais celui qui veut vraiment se préparer à la transition a besoin pour cela d'une clarté d'esprit. Il faut avoir la possibilité de faire ses adieux à la vie et de s'adapter avant de se retrouver éventuellement dans le coma. Je suis favorable à de tels moyens et à l'auto-dosage par les patients, en particulier par les méditants, afin qu'ils puissent décider eux-mêmes de la quantité qu'ils souhaitent prendre.

*La difficulté est toujours de trouver la dose, j'essaie toujours de m'en passer. Je médite depuis plus de trente ans.*

Oui, la difficulté est vraiment de trouver la dose. Savoir quel jour et à quelle heure tu en as besoin et quand tu peux t'en passer. Bien sûr, il est très utile d'avoir des jours où l'on peut s'en passer. Mais j'ai déjà vu des personnes aussi motivées que toi surmener leur système nerveux, essayer de supporter trop de douleur. C'est pourquoi il est bon de s'accorder de temps en temps un peu de repos pour sortir du cercle vicieux de la douleur. Si tu en prends, ne le fais pas à trop faible dose. Prends-le de manière qu'il apporte vraiment un soulagement. On n'échappe pas à ce dilemme de trouver la bonne dose.

**Participant/e :** *La cause de l'enchevêtrement est-elle la recherche du bonheur ou la recherche de l'état d'être originel ?*

Le bonheur est sans doute le but premier que nous recherchons, et il se peut que cet état heureux originel de l'être soit, en arrière-plan, ce que nous pressentons et ce à quoi nous aspirons. La plupart des gens ne sont pas du tout conscients qu'ils recherchent quelque chose comme l'être originel. C'est une hypothèse que nous, les gens qui réfléchissons, faisons. J'ai décrit cela au début du cours de base avec le pressentiment de l'éveil. Cela devrait être la même chose que ce que tu veux dire. Je pense bien qu'une recherche inconsciente de l'être totalement détaché se cache derrière toutes les recherches de bonheur. Mais si nous le formulons ainsi, cela semble si abstrait que la plupart des gens ne se sentent pas du tout concernés. Ils ne diraient pas qu'ils sont à la recherche de leur être originel. Cela ne leur parle pas, ce n'est pas actif dans leur conscience.

**Participant/e :** *Je viens du Theravāda, et bien avant de prendre le refuge formel dans le Mahāyāna, j'ai depuis longtemps pris refuge dans les trois joyaux. Qu'en est-il de la possibilité de prendre refuge auprès de Karmapa, l'incarnation même de Tchenrézi ?*

À quoi cela ressemble-t-il ? Somptueusement bien. C'est tout à fait possible. Si Karmapa donne refuge, tu peux simplement passer. Lui ou quelqu'un d'autre te coupera les cheveux et tu recevras encore une fois un nom. Il faudrait poser cette question à Karmapa pour savoir s'il estime que c'est nécessaire. Ces derniers temps, Karmapa a estimé qu'il suffisait de prendre refuge une fois. Tu t'es déjà senti en refuge dans le Theravāda et tu l'as ensuite formellement affirmé lors d'une cérémonie dans le bouddhisme tibétain. Je dirais que cela suffit, et Karmapa dirait certainement la même chose. Mais si tu as vraiment des doutes et que tu penses que tu veux absolument le faire auprès de Karmapa, alors tu le fais auprès de Karmapa. Mais il pourrait aussi suffire d'être présent lorsque Karmapa donne la cérémonie à d'autres nouveaux venus et de se connecter avec eux à ce moment-là.

**Participant/e :** *Je me sens exactement comme tu le décris : je fais une pratique pendant un certain temps, puis j'ai l'impression que je m'étirole un peu. Ensuite, je dois changer de pratique, puis il y a à nouveau plus de fraîcheur et j'ai le sentiment que c'est à nouveau authentique. Cela dure un certain temps, jusqu'à ce que j'en arrive à un point où cela ne fonctionne plus non plus. J'ai alors l'impression que je dois faire un reset complet et vraiment retrouver l'accès à mon cœur, à ma motivation. J'ai alors l'impression de ne rien faire du tout, il me suffit de me connecter complètement. Je suis alors pleinement satisfait. Je me demande maintenant : est-ce que cela suffit ? Devrais-je le faire plus souvent ? Parce que cela me semble si authentique.*

Tu pourrais vraiment le faire plus souvent. Tu as tout à fait raison d'essayer d'abord d'apporter de la

fraîcheur à la pratique avec des variations. Une deuxième possibilité est de ralentir la pratique et de franchir certaines étapes de manière consciente. Par exemple, si tu fais habituellement le refuge assez rapidement, essaie de le faire intimement et avec tes propres mots. Parfois, tu peux te permettre de ne pas faire de pratique formelle du tout, mais d'être simplement là, jusqu'à ce que l'esprit ait à nouveau envie d'être rappelé. Ensuite, tu ressors ta sādhana, tu travailles à nouveau un peu avec le texte et tu fais en sorte qu'il reste toujours frais et vivant.

Vous pouvez prendre la liberté. C'est valable pour tous ceux qui écoutent, vous pouvez prendre la liberté. La pratique nous sert, ce n'est pas nous qui nous adaptons à la méthode, c'est la méthode qui nous sert. C'est un malentendu très répandu, notamment dans les cercles tibétains, où ces sādhanas existent. On a souvent l'impression qu'il faut tout faire correctement, surtout parce qu'il s'agit d'une transmission. Mais en fait, chacun pratique de toute façon la même pratique, par exemple la pratique de Tchenrézi, dans son propre voyage. Seules les étapes sont à peu près similaires. De toute façon, vous adaptez la pratique. Faites en sorte que les méthodes vous fassent effectivement progresser. C'est valable en général. Les méthodes doivent avoir un effet bénéfique sur votre flux mental. Une méthode qui devient routinière et qui n'a plus d'effet peut être abandonnée. Il faut l'aborder à nouveau avec fraîcheur et la faire revivre si l'on veut continuer à utiliser la même méthode.

**Participant/e :** *Peux-tu me parler de la pratique du Bouddha de la médecine ou me dire où je peux lire quelque chose à ce sujet ?*

On peut lire un peu dans le livre sur la psychologie bouddhiste. Nous y avons inclus une petite méditation sur le Bouddha de la médecine, juste à la fin de la partie consacrée au Dharma, avant de passer à la partie thérapeutique. De telles pratiques nécessitent en général des explications et des initiations personnelles. On peut s'y initier pas à pas. Ce serait un projet à plus long terme, au cours des deux ou trois prochaines années, si l'on a envie de s'y plonger. Ce n'est pas quelque chose qui se fait en un clin d'œil. Il faut que certaines conditions soient réunies.

C'est un art de ne pas prendre une telle prière de dédicace, qui revient sans cesse, comme une routine, mais comme une véritable dédicace.

\* \* \*

## TROIS TYPES DE BODHISATTVAS

Aujourd'hui, je voudrais vous montrer différentes manières de pratiquer la Bodhicitta. Il s'agit de la mise en pratique, et il s'agit encore une fois du regard de Mahāmudrā sur la pratique de la Bodhicitta. L'enseignement classique auquel je me réfère maintenant est la distinction en trois manières de suivre la voie de la bodhisattvī, en tant que roi/reine, passeur/passeuse, berger/bergère. Cela exprime différentes attitudes, et nous devons réfléchir à celle qui nous convient le mieux. Il y en a peut-être une quatrième, nous verrons alors laquelle elle pourrait être.

### 1. L'attitude du roi/de la reine

C'est l'attitude qui consiste à dire : "Bon, je me lance, je fais le chemin du bodhisattva, je pratique très intensément, pour ensuite, quand j'aurai réalisé l'éveil complet, aider tout le monde". Je pratique avec une telle intensité, je ne m'engage pas non plus dans de grandes activités de bodhisattva, mais je parcours le chemin jusqu'à ce que je sois vraiment compétent. Pour ensuite faire avec une pleine compétence exactement ce à quoi j'ai consacré tout mon temps de pratique. Ensuite, je m'occupe de tous ceux qui ont besoin de soutien. Je peux alors le faire avec la vision profonde de ce dont il s'agit vraiment, car j'ai déjà réalisé mon propre chemin. Il ne s'agit plus du tout de mon propre développement, il ne s'agit vraiment que des autres.

Un exemple célèbre d'un tel chemin est Guendune Rinpoché. Il a dit : "Non, je ne voyage pas en tant que passeur, je ne voyage pas non plus en tant que berger, j'ai suivi ce chemin, j'ai simplement pratiqué, pratiqué, pratiqué. En tout, 30 ans de retraite, et en fait j'aurais continué, j'aurais aimé être un mendiant sur les routes de l'Inde, mais Karmapa ne m'a pas laissé faire".

Guendune Rinpoché voulait être un yogi incognito dans les rues de l'Inde, en tant que mendiant, et réaliser le corps arc-en-ciel. C'est ainsi qu'il s'est orienté pour ensuite sortir de cette dimension et devenir un bodhisattva. Bon, Karmapa l'a attrapé avant. Quand Guendune Rinpoché a voulu refaire une retraite parce qu'il pensait ne pas avoir fait assez de retraites et qu'il était déjà à Sonada pour refaire une retraite

sous la direction de Kalu Rinpoché, un des plus grands maîtres de l'époque, le 16ème Karmapa a envoyé sa jeep avec chauffeur directement à Sonada et a attrapé Guendune Rinpoché avant qu'il ne disparaisse chez Kalu Rinpoché en retraite de trois ans derrière des portes fermées.

C'est ce que Guendune Rinpoché avait l'intention de faire, alors qu'il était déjà à la retraite depuis deux décennies et demie. Il avait une telle dévotion pour ce grand maître Kalou - qui était aussi pour moi le premier maître que je considérais comme mon lama racine - qu'il voulait absolument être présent à la retraite, mais - ce n'était pas possible. Karmapa l'a recueilli et lui a dit : "Tu peux continuer à faire ta retraite chez moi à Kalimpong. Ne t'en va pas, j'ai des tâches pour toi". Et la première tâche était un temple au Bhoutan. La reine-mère du Bhoutan avait fait construire un nouveau temple, un lieu central de pratique dans la capitale du Bhoutan, Guendune Rinpoché devait s'occuper du bon démarrage de ce temple.

Guendune Rinpoché n'a pas pu faire autrement que d'accepter cette mission, il est donc parti au Bhoutan, mais il a réussi à trouver un maître de rituels très habile et expérimenté qui a fait pour lui tous les rituels dont ce temple avait besoin pour être installé correctement et commencer à fonctionner. Guendune Rinpoché est ensuite retourné en retraite pendant trois ans à côté du temple.

C'est donc cette attitude : "Je n'ai pas de temps à perdre avec toutes ces activités de bodhisattva, je veux d'abord vraiment parcourir le chemin vers l'éveil complet".

Puis, lorsque Guendune Rinpoché eut le sentiment que le moment était peut-être venu, il alla voir son ami, le maître Dilgo Khyentsé Rinpoché de la lignée Nyingma, et lui posa la question suivante : "Alors, comment ça se passe maintenant ? Comment se poursuit le chemin ? Y a-t-il encore quelque chose que je ne vois pas, que j'ai encore à développer" ? Dilgo Khyentsé le regarde et lui dit : "Tu es arrivé au bout du chemin. Mais si tu ne me crois pas, nous allons maintenant prendre ce texte de Patrul Rinpoché qui décrit toutes les étapes du chemin".

Dilgo Khyentsé a ensuite passé en revue avec lui, étape par étape, les descriptions de Patrul Rinpoché : "Comme ceci, comme cela... as-tu expérimenté cela ?" - "Oui !", "Un tel et un tel... as-tu expérimenté cela ?" - "Oui !" De tels maîtres vérifient bien sûr en même temps dans leur esprit si c'est effectivement comme ça, et pas seulement parce qu'il a dit "oui". Dilgo Khyentsé le savait déjà avant de parcourir le texte avec Guendune Rinpoché, mais ils ont parcouru le texte de Patrul Rinpoché jusqu'à l'entrée dans le 10ème niveau de bodhisattva. Et Guendune Rinpoché ne pouvait qu'admettre que tout cela était déjà son expérience vécue.

Dilgo Khyentsé dit alors : "Alors Guendune, mon cher ami ! Ne crois pas qu'il y ait encore quelque chose à réaliser". Et Karmapa a dit de Guendune Rinpoché qu'il avait atteint le niveau de Dordjé Chang, de Vajradhara, le Bouddha originel, le plus haut niveau de réalisation. C'est bien sûr une déclaration forte, nous avons là l'exemple de quelqu'un qui a pris son envol de cette manière et qui ne voulait regarder ni à droite ni à gauche. Il s'est certes toujours occupé des gens qui étaient en route avec lui, mais il n'a pas développé d'érudition pour enseigner, il a toujours pratiqué, pratiqué, pratiqué, jusqu'à ce que le Karmapa l'attrape pour ainsi dire et lui dise : "Tu vas aller en Europe comme mon meilleur maître de méditation. Tu as une mission là-bas". Vous connaissez la suite. C'est un exemple typique.

## **2. L'attitude du passeur/de la passeuse**

Dans cette attitude, on dit : "Par exemple, j'ai un bateau et je traverse le fleuve du Saṃsāra, le fleuve de la souffrance, j'emmène d'autres personnes avec moi pendant que je traverse le fleuve. J'arrive sur l'autre rive, je sais ce qu'est l'éveil - pas encore l'éveil parfait - mais je reviens toujours sur mes pas et je fais traverser le fleuve à de plus en plus de gens." Une telle personne est comme le passeur qui - en avant et en arrière - ne quitte pas le Saṃsāra, mais va toujours à l'éveil et en arrière par sa propre pratique, il va en chercher plus, il attend la clientèle, et de nouveau le voyage recommence.

Ce type d'activité signifie que les méditations ne sont pas aussi profondes, car il y a toujours des interruptions. Il n'y a pas de très longues périodes de retraite, il y a une forte pratique quotidienne et elle est suffisamment forte pour inspirer d'autres personnes. On connaît l'autre rive et on peut parler et communiquer de manière authentique sur l'expérience de l'éveil, mais en même temps, son propre chemin est ralenti par ces dix étapes de bodhisattva. On l'accepte avec amour et compassion.

Ce sont les pratiquants qui ne peuvent pas s'empêcher de s'occuper des autres et qui savent qu'ils n'ont

pas à s'inquiéter de leur propre chemin. Au plus tard lorsqu'ils effectuent à nouveau la grande transition, ils se plongent à nouveau dans une réalisation plus avancée. Que cette vie apporte ou non une plus grande réalisation n'est pas si important. Et le chemin de la réalisation se fait un peu plus lentement en raison de cette forte activité de passeur. C'est le plus grand nombre de bodhisattvas qui sont ainsi en route. La plupart des maîtres de la tradition tibétaine, je dirais, suivent ce chemin.

Tenga Rinpoché, qui était très, très important pour moi, était clairement sur la voie de cette manière. Il était toujours parmi les pratiquants, il permettait un contact très proche, il continuait à pratiquer lui-même. Mais pour sortir un jour d'une maladie très invalidante, il a dit : "Je dois arrêter toute activité et partir en retraite pendant un an". Et voilà qu'après une année de retraite au Népal, il n'avait plus besoin de ses béquilles. Il était guéri et s'était une fois occupé de sa propre pratique pendant un an. C'était très impressionnant de voir la différence. C'est un peu comme un passeur qui, pendant un certain temps, parce qu'il en avait vraiment besoin, s'est ensuite complètement retiré pour sa propre pratique, avant d'être à nouveau actif.

C'est auprès de Tenga Rinpoché que j'ai entendu pour la première fois *L'océan du sens ultime* du neuvième Karmapa. Ses enseignements m'ont tellement inspiré que j'ai laissé le Vipāśyanā derrière moi et j'ai dit : "C'est par là que je veux passer !" C'est Tenga Rinpoché qui a accepté de s'occuper d'Irène et de moi pendant la retraite. Nous aurions même pu le faire au-dessus de Bordo, dans les Alpes italiennes, mais il nous a ensuite recommandé d'aller chez Guendune Rinpoché. C'est grâce à cela que nous avons finalement atterri chez Guendune Rinpoché. Les élèves de Tenga Rinpoché, Henrik et Walli, ont également été laissés par lui chez Guendune Rinpoché ; ils nous ont ensuite pris sous leur aile. C'est un exemple typique de la biographie d'un passeur, dont j'ai été personnellement témoin.

### **3. L'attitude du berger ou de la bergère**

Cette attitude est souvent idéalisée, mais elle n'est pas si fréquente que cela. Que fait un berger ? Il est par exemple responsable de tout un troupeau de moutons, de chèvres, de yaks dans les montagnes, peu importe. Et avant de se coucher lui-même, il compte toujours s'ils sont encore tous là, et ne va pas se coucher avant d'avoir trouvé le mouton manquant. Peut-être qu'il s'est écrasé quelque part. En fait, il n'y a pas de repos pour le berger ou la bergère tant qu'on n'a pas pris soin de tout le monde. Ce n'est qu'alors qu'on mange et qu'on dort que l'on s'est suffisamment occupé de tous.

Bien sûr, cela n'est possible que si l'on a déjà une pratique suffisante, une réalisation suffisante, mais la priorité est toujours de regarder les besoins des autres. Du point de vue du service, c'est donc probablement l'aspect le plus fort, du moins dans la mise en œuvre immédiate. Le bien-être de ceux que je guide vient toujours en premier, et ensuite seulement je m'occupe de mon propre bien-être. C'est pourquoi c'est une image très forte de ce qu'est la Bodhicitta, mais c'est une forme rare de pratique du bodhisattva, car peu de pratiquants ont la force de maintenir l'équilibre, d'être toujours un berger ou une bergère en bonne santé, de ne pas être épuisé par les besoins et les exigences des autres.

Il peut alors facilement arriver que la pratique personnelle soit si négligée que l'on ne soit plus aussi sain, que l'on n'ait plus autant de force, que l'on ne soit plus aussi présent. Même si c'est très encourageant d'être en route en tant que berger et bergère, la question reste de savoir s'il y a encore suffisamment de pratique personnelle pour faire des progrès sur le chemin. Cela peut conduire à une stagnation de son propre chemin, de sa propre réalisation, et ce n'est évidemment pas le but. Il est bon que les pasteurs deviennent eux aussi de plus en plus compétents, de plus en plus réalisés, de plus en plus profondément engagés dans le Dharma.

En fait, c'est une attitude merveilleuse, et en parlant avec des pratiquants, j'ai souvent entendu dire que cette attitude de berger les inspirait particulièrement. Et vous remarquez à la manière dont je l'explique que je veux attirer votre attention sur ce point : "Hé ! Tant que vous n'êtes pas encore en sécurité sur les marches de la réalisation, vous feriez peut-être mieux de foncer et de ne pas trop regarder à droite et à gauche. Ne pas trop se fondre dans cet ethos qui repose sur la culture chrétienne". - C'est l'ethos de l'amour du prochain : il faut quand même être actif socialement, il faut s'occuper de tout le monde. Prenez soin d'avoir des moments de pratique intense, car à chaque fois que nous progressons dans notre pratique personnelle, nous sommes d'autant plus utiles aux autres. Nous prenons donc beaucoup de temps pour la pratique personnelle dans cette vie, cela a ensuite des effets d'autant plus utiles pour les autres dans les temps qui suivent.

J'aurais pu tout simplement vivre ma vie en tant que médecin homéopathe, tout était prêt. Nous nous serions probablement installés à Spiez, en Suisse, chez un ami qui m'aurait engagé comme médecin ; lui, en tant que psychiatre, aurait eu besoin de mes services de médecin homéopathe. J'aurais continué ma pratique de la méditation à raison de deux ou trois heures par jour, et ma vie aurait été différente, j'aurais eu des enfants... Cela ne s'est pas passé ainsi, c'est merveilleux, j'ai pu avoir cette longue période dans ma vie où j'ai pu pratiquer entièrement en retraite et semi-retraite, étudier énormément. Avec le temps, j'ai eu un peu plus de possibilités d'enseigner. Mais si je n'avais pas eu cette période intensive de pratique personnelle, tout cela n'aurait pas été possible.

Celui qui veut vraiment aider les autres dans le Dharma, avec une vision de l'étude, de la contemplation, de la méditation, de la pratique qui mène réellement à la libération, devrait - c'est ma recommandation - mettre le plus d'énergie possible dans la pratique et ne pas être en route dans l'illusion que l'activité dans la société serait beaucoup plus bénéfique, beaucoup plus utile que ma vision croissante du Dharma. C'est là que l'on sous-estime le Saṃsāra.

Nous sous-estimons souvent la ténacité de ces structures auxquelles nous avons affaire, qui prennent toutes racine dans l'égoïsme des individus, qui ont généré des structures qui veillent au bien-être des entreprises. On a beau être vert, on se casse les dents sur les lobbies. On a beau être social, on se casse les dents sur l'intérêt personnel des individus et des entreprises de notre système économique. Et ainsi de suite. On peut faire quelque chose ici et là, mais d'après mon estimation personnelle, il y a quand même beaucoup de gens qui surestiment un peu tout cela. Je pense que nous devrions tous être actifs dans la société, mais ne pas nous y perdre. La pratique, le développement de sa propre conscience, est au premier plan.

Ma décision personnelle était en effet de me retirer de l'activité politique intensive. À l'époque où j'étais étudiant à Fribourg, j'avais fondé un parti écolo-socialiste, nous avions même passé la barre des 5%. J'étais le porte-parole des étudiants, et j'ai remarqué que nous étions dans les mêmes schémas émotionnels que tous les autres ; que nous n'étions pas différents de ceux que nous critiquions. Et c'était pathétique, ça faisait mal. Tant d'idéalisme et tant d'incompétence en même temps, oui, de l'incompétence émotionnelle. Cela faisait mal et je savais que je devais changer cela.

C'est pourquoi je dis seulement : réveillez-vous, il n'est peut-être pas encore temps d'être des bergers et des bergères sur la route et de s'occuper de tout ce qui se trouve sur notre chemin, en laissant passer une vie précieuse au cours de laquelle, lorsque nous mourrons, nous n'avons pas vraiment reconnu, réalisé l'essence du Dharma. En profondeur, nous sommes encore tout aussi ignorants de la manière dont nous sommes entrés dans cette vie, et il serait vraiment dommage de laisser la vie passer ainsi. Nous devons toujours garder à l'esprit le long terme, le fait que les choses s'améliorent vie après vie, que nous revenons plus compétents que lorsque nous sommes arrivés dans la vie précédente. Cette tâche frappe à la porte.

Quand je regarde vos visages, je vois que certains d'entre vous ont plus de 60 ans et plus de 70 ans, et c'est à ce moment-là, parce que vous êtes tous très engagés socialement, que je dirais : OK, n'abandonnez pas complètement l'activité sociale. Pas ça, nous avons besoin de vous. Mais occupez-vous de votre propre pratique. Maintenant, tant que vous êtes en forme, profitez de ce temps pour aller vraiment plus loin dans le Dharma, utilisez-le vraiment. Vous avez peut-être maintenant des espaces de liberté que vous n'aviez pas lorsque vous éleviez des enfants, dirigiez des entreprises, vous occupiez de projets, étiez en pleine activité professionnelle, etc. Maintenant, il y a peut-être des espaces de liberté que vous pouvez utiliser. Ne les laissez pas être dévorés par ces schémas habituels d'activité sociale, mais voyez plutôt que l'activité sociale a sa place, parce que vous - je parle maintenant aux plus âgés - vous êtes maintenant au sommet de votre compétence. Ce serait bête de la perdre.

Mais veillez à ce qu'à ce point culminant de votre compétence, vous preniez habilement des moments où vous pouvez être en route en tant que multiplicateurs, c'est-à-dire que vous transmettez peut-être votre savoir-faire à d'autres dans des groupes, mais sinon ne vous dispersez pas dans trop de tâches individuelles. Voyez où vous pouvez transmettre efficacement l'expérience de toute une vie, et pour le reste, occupez-vous de votre pratique privée. Cela me tient vraiment à cœur, car je connais toutes ces tentations ! Je sais exactement de quoi je parle et j'ai bien sûr déjà eu tellement d'entretiens individuels avec vous que vos situations de vie me sont très familières.

Mais s'il se trouve que vous élevez des enfants en ce moment et que vous avez des responsabilités, n'en faites pas un problème, mais consacrez-vous à 100% à ces tâches. Faites de l'éducation des enfants votre pratique principale, faites bien votre travail et aussi l'activité sociale. Ne laissez pas le fil de la pratique se rompre, voyez si vous pouvez faire au moins une heure de pratique par jour. Plus, c'est mieux, mais c'est déjà beaucoup pour l'instant, pour les parents avec de jeunes enfants, c'est difficile de faire une heure de pratique. Mais faites en sorte de vous relayer, ne vous plaignez pas de vos nombreuses tâches.

Je suis en train de regarder un père dont je connais aussi la femme et les enfants. Prenez cela comme votre pratique et pratiquez le Lodjong et les six pāramitās, c'est-à-dire la Bodhicitta au quotidien, mais préparez-vous déjà à ce que - lorsque les enfants seront sortis de l'enfance - vous commenciez à alterner, de sorte que tantôt la mère, tantôt le père aient le temps de faire de courtes retraites. Donc, préparez-vous déjà à renforcer l'élément contemplatif dans votre vie après dix ou vingt ans d'activité intense dans des contextes familiaux et sociaux.

C'est une réflexion personnelle issue de mon expérience avec cette pensée de la Bodhicitta. J'aimerais vous en dire plus à ce sujet. Lors de mes premiers temps en tant que lama, j'étais tellement dans la Bodhicitta, mais j'étais tellement occupé et en mouvement, que je n'ai pas eu le temps d'avoir une compensation physique ou autre. J'étais totalement engagé dans cette activité de lama et dans ma pratique, et à l'âge de 40 ans, j'ai eu le temps de faire ma retraite d'hiver, de faire mes exercices de yoga, et hop, j'ai eu une hernie discale. J'ai eu mal jour et nuit pendant huit mois. Pas d'opération, ça s'est passé comme ça, j'ai appris, en tant que bodhisattva en puissance, à m'accorder au moins un jour de congé par semaine dans la nature. C'était inhabituel, mais c'était nécessaire. Et vous savez que je me déplace toujours à vélo et ainsi de suite, c'est nécessaire.

Cette position de berger n'est pas forcément très saine, elle a des conséquences si on se déplace un peu bêtement comme je l'ai fait à l'époque, c'était naïf. En tant que médecin, je savais pourtant exactement à quoi j'avais affaire, mais que je sois moi-même touché de la sorte... L'orthopédiste m'a dit qu'il avait rarement vu un dos aussi maigre avec aussi peu de muscles dorsaux. Cela ne peut que finir avec une hernie discale. Il faut donc se rendre compte à quel point on peut être stupide.

Soyez donc bien en route dans cet équilibre. L'idéal du bodhisattva est super, j'y adhère totalement, avec la dose de sagesse nécessaire pour ne pas négliger sa propre pratique et ne pas négliger l'équilibre physique, émotionnel, social. Les relations en font aussi partie, les relations de couple, les relations familiales, on a peut-être tendance à négliger tout cela dans l'enthousiasme de suivre la voie du Dharma. Trouvez la bonne voie ! La pratique a la priorité absolue, mais ce qui est nécessaire à l'équilibre physique et émotionnel doit toujours suivre. Et cela devient aussi de la pratique.

La quatrième sorte de bodhisattva est celle des « je-voudrais-bodhisattvas », qui veillent à un bon équilibre. Je dirais que ce sont les animaux forts du troupeau. Ils sont guidés par des bodhisattvas. Ce sont les animaux forts, les filles et les fils de Bouddha, qui voyagent dans la Saṅgha, sont pris en charge et regardent attentivement ce qu'ils peuvent apprendre de leurs bergers, passeurs et rois ; qui regardent attentivement et mettent cela en pratique avec sagesse. C'est la quatrième forme - je dirais - des « je-voudrais-bodhisattvas », des futurs bodhisattvas qui sont en train d'apprendre et qui n'ont pas encore atteint les étapes de la réalisation, et qui regardent donc : "Oui, comment font-ils ?".

J'ai toujours pensé : pourquoi les maîtres et les maîtresses prennent-ils autant de temps et n'enseignent-ils que deux heures le matin, deux heures l'après-midi ? Que font-ils donc ? Oui, ce sont en quelque sorte des lotus sur lesquels le Saṃsāra glisse. Ils ne sont pas dans une telle névrose de devoir se sacrifier entièrement, mais ils regardent l'équilibre, et il y a encore beaucoup d'autres choses dont ils se soucient. Alors apprenez, apprenez d'eux.

Ce sont les bodhisattvas apprenants en herbe. Je crois que c'est ce qui nous fait du bien. J'ai eu une autre conversation à ce sujet tout à l'heure. Il s'agit vraiment de développer la compassion, l'amour, de protéger ses propres espaces avec la sagesse, de garder les espaces libres pour que la pratique puisse s'épanouir et que nous grandissions toujours plus dans le Dharma. Ainsi, notre communication, notre façon de parler aux autres et d'être ensemble devient de plus en plus utile, car nous gagnons en profondeur. La façon dont nous parlons, ce que nous disons spontanément, vient de la profondeur de la pratique quotidienne et a donc plus d'impact. Tout à coup, on nous écoute davantage. Je souhaite vivement que chacun d'entre vous soit bien écouté lorsque vous parlez depuis la profondeur de la pratique. Mais s'il

n'y a pas de pratique profonde, ce n'est évidemment pas possible, on parle alors davantage à partir du mental, et cela n'atteint évidemment pas les gens de cette manière. Donc, veillez à bien vous enraciner dans votre pratique personnelle et à ce que vos échanges avec les autres en découlent.

## Méditation

Peut-être pourriez-vous ressentir cela aussi. Je ressens maintenant une présence si forte d'être assis en méditation comme un bodhisattva. C'est tout simplement un sentiment énergétique, une force intérieure, d'être sur les traces des bouddhas. Peut-être que vous pouvez aussi la ressentir, en tant que fille ou fils de ces éveillés. C'est rester dans une confiance profonde, une telle force intérieure qui nous vient. -

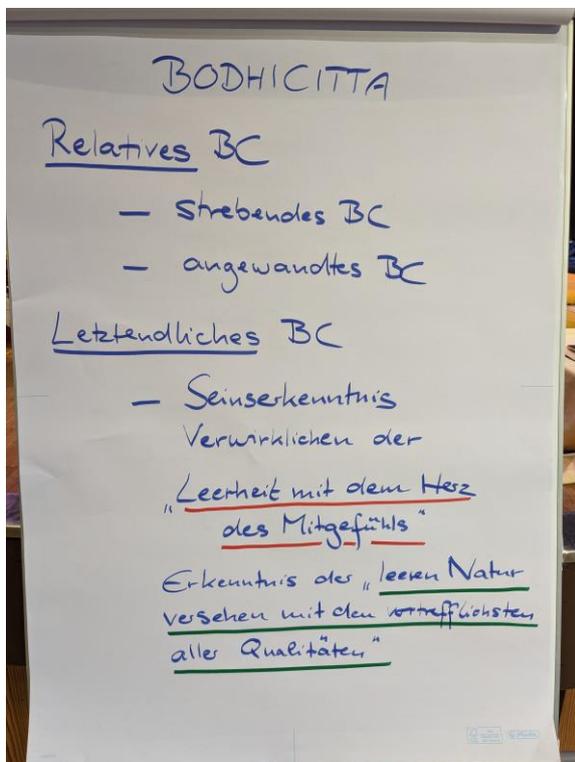
Je relie volontiers cela à ce que j'ai dit sur cette force intérieure, où nous sommes tout à fait calmes et assis comme un catalyseur qui vibre fortement. Nous sommes simplement de l'énergie, nous n'avons pas besoin de faire quoi que ce soit. Nous sommes simplement présents comme cette énergie d'inspiration ... tout à fait calme et parfaitement éveillé, une sorte d'éveil vivant où il n'y a rien à faire. -

Cela pourrait vous donner une idée de ce que signifie être assis dans la Bodhicitta. -

\* \* \*

## Bodhicitta - Structure

J'ai encore une fois présenté la structure grossière de l'enseignement de la Bodhicitta. Pour ceux qui le souhaitent, il y a beaucoup d'éléments structurants. Mais ce qu'il faut retenir, c'est que dans la Bodhicitta, le cœur-esprit d'éveil, il y a l'aspect relatif et l'aspect ultime. L'aspect relatif peut être considéré comme provisoire, c'est pour les bodhisattvas en devenir, ils s'exercent à la Bodhicitta aspirante et appliquée. Et puis il y a l'esprit réel, l'esprit final de l'éveil, c'est en fait l'expérience de l'éveil elle-même, où tout coule naturellement de la connaissance de l'être. C'est là qu'il était si important pour moi que vous notiez ces termes techniques.



La vacuité avec le cœur de la compassion. On a ainsi essayé de capter cette unité de la sagesse et de la compassion. Il s'agit d'une connaissance de la nature vide, c'est exactement comme dans le Mahāmudrā avec le cœur de la compassion, c'est ce que nous pratiquons dans le Mahāmudrā. C'est une connaissance avec le cœur de la nature de l'être. C'est de cela qu'il s'agit. Une expression très similaire est la connaissance de la nature vide dotée de la plus haute des qualités.

Et puis je vous ai encore présenté les trois ou quatre types de bodhisattva, vous devez savoir que la description de ces trois types de bodhisattva, la reine, la passeuse et la bergère, se réfère à ceux qui ont déjà trouvé l'accès à la Bodhicitta finale. On aime s'y identifier ainsi avant même d'y être. Vous n'avez donc pas besoin de vous demander si vous faites partie de l'une de ces catégories. Ces trois-là sont de la musique d'avenir pour la quatrième catégorie, les bodhisattvas/bodhisattvas en devenir. Cela signifie que nous regardons comment les autres font. Eh oui, ils nous inspirent déjà, des attitudes correspondent à notre façon d'aborder la vie, mais en fait nous sommes pleinement dans la phase d'entraînement,

nous faisons beaucoup de prières de souhaits, nous nous alignons avec la motivation, avec la Bodhicitta

aspirante, et bien sûr nous pratiquons les pāramitās, mais faute de connaissance de l'être, ils ne sont pas encore de vrais pāramitās. Ils n'ont pas encore la force de l'œil de sagesse, de la vision de l'être, la connaissance de la nature vide des choses, ce n'est pas encore aussi développé. C'est encore en gestation, et c'est pourquoi les pāramitās - la pratique de la générosité, la pratique de la patience, pour ne citer que des exemples - sont encore mêlées à une bonne part d'égoïsme.

Nous nous entraînons déjà à donner, mais il y a encore tellement de donneur, il y a encore tellement de moi. Oui, nous nous entraînons à adopter un comportement bénéfique, mais il y a tellement de moi dans tout cela qu'il n'est pas possible de faire autrement : moi et ma pratique. Je fais attention à agir de manière bénéfique et je vais m'abstenir de ce qui est nuisible et cultiver ce qui est bénéfique. Je travaille avec mon esprit. Tels sont les choix des pratiquants. Ok, ce sont les Pāramitās qui sont encore en train de devenir de vrais Pāramitās. Et au moment où la première expérience claire transformante de l'éveil a eu lieu, pour la première fois, l'œil de la sagesse s'est vraiment ouvert, et c'est ainsi que la pratique des Pāramitās acquiert une force supplémentaire. Mais malgré tout, la plupart du temps, nous serons encore très dualistes dans nos déplacements, même si nous avons déjà connu un tel moment. Nous n'arrivons pas encore à intégrer tout cela avec la pratique des pāramitās. Le chemin des bodhisattvas réalisés est alors toujours l'intégration de cette vision de l'être, de cette sagesse avec ses différentes activités.

Intégration de l'ultime avec la Bodhicitta appliquée. D'accord ? Cela fait du bien de savoir que je n'ai pas besoin de me classer parmi les trois premiers. Il y a encore une zone non décrite, on l'appelle le chemin de la préparation. Nous sommes sur le chemin de la préparation, et le chemin de la connexion est ce que nous pratiquons dans la quatrième forme de bodhisattva.

\* \* \*

## **COMMENT TRAVAILLER AVEC LE MATERIEL DE CE COURS DE BASE**

Une fois de plus, tout a été dit pendant ces trois quarts d'heure de cours. Nous aurions pu nous arrêter là, cela aurait suffi. Il semble - certains me l'ont déjà dit - que, même si ce ne sont que les bases, c'est tellement riche que certains ont déjà l'impression de ne pas pouvoir en absorber davantage. Il est important de comprendre ce principe : Même si j'essaie de faire les choses simplement, c'est un peu comme un cours sur le tas. Vous recevez des inputs, des informations qui ne peuvent pas encore être toutes intégrées ; ce n'est pas possible. C'est pour l'avenir. Vous en avez déjà entendu parler, et après le cours, vous pourrez vous en occuper, mais vous ne pourrez pas vous occuper de tout. Vous commencerez peut-être par le début, ou vous choisirez un sujet qui vous inspire.

Choisissez un thème, concentrez-vous dessus, suivez les références bibliographiques. Il vous suffit de taper le terme central sur Internet pour obtenir une multitude d'informations. Et vous consultez la littérature éprouvée, vous veillez avant tout à lire chaque jour un paragraphe dont vous vous souvenez ensuite, de sorte qu'il puisse avoir un effet dans votre pratique. L'impact de ce que j'ai lu ou réécouté n'est pas si direct. Ce n'est pas comme si je disais : "Maintenant, je vais réécouter ou relire les Quatre Nobles Vérités et ensuite je vais pratiquer cela en méditation". Parfois, cela va si directement que l'on se propose par exemple de faire attention où se trouvent les tensions, où sont les causes, alors cela va encore relativement directement.

Mais beaucoup d'enseignements, comme cette Bodhicitta si difficile à saisir, c'est simplement un cœur stimulé. Notre courant d'être est stimulé par ce que nous entendons et lisons sur la Bodhicitta, et sans que nous sachions exactement comment, cela change notre façon de pratiquer.

Ensuite, il y a des méthodes, par exemple prendre pour soi les Quatre Incommensurables, " Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur ", prendre une phrase et la contempler. Nous nous y mettons et travaillons par exemple avec les mots clés - Quatre Immenses, Quatre Illimités, Quatre Brahmavihāras. Nous travaillons à partir de ce thème à travers la littérature, les différentes références croisées et peut-être que nous passerons tout le temps de maintenant à août uniquement avec les Quatre Incommensurables. Ce serait merveilleux, il n'y a rien d'autre à faire.

Les Quatre Incommensurables sont le refuge, c'est là que se trouve la Bodhicitta. Et puis vous remarquez que le thème s'arrondit, l'intégration a eu lieu. Et malheureusement, avant même que je ne me penche sur les autres thèmes, le cours d'août arrive déjà. Et en plus, il arrive trop tôt. Vous aurez sans doute ce

sentiment. En fait, il arrive trop tôt, mais si nous attendions que tous ceux qui veulent participer aient intégré ce qu'il y a à intégrer dans le premier cours, nous ne nous retrouverions pas de sitôt. Parce que là, en fait, tout est déjà dit.

En fait, tout le chemin est déjà décrit dans ces quelques jours. Alors réduisez vos exigences, ici on partage beaucoup, on enregistre beaucoup, toujours dans la forme la plus simple possible pour moi. Quand j'y jette régulièrement un coup d'œil et que je vois ce que Gampopa en dit et les longues explications très variées sur la Bodhicitta, je me dis que nous sommes encore loin du compte... Mais vous n'avez besoin maintenant que de la structure de base. Et certains d'entre vous ont peut-être la force, intérieurement peut-être assez de place, pour s'occuper de plus de détails. Mais nous avons abordé l'essentiel.

Et c'est ainsi que nous allons suivre le cours de base, et il y a quelque chose de magnifique : tout ce qui vient d'être dit va se répéter. Avec des nuances et sous des angles différents, il s'agira toujours de la même chose. Il s'agira exactement de ces sujets. Et il deviendra clair pour nous tous que tout ce qui suit est simplement de plus en plus de variations sur le même thème. Et cela devient plus facile. Je dirais que le premier cours est le plus difficile, le plus stimulant, parce que nous entrons nouvellement en contact avec tous ces thèmes. Ensuite, on continue à les développer et la vision se densifie.

J'espère vous donner un peu de courage, je voulais aussi vous faire comprendre que je suis bien sûr consciente que vous êtes concernés à tant de niveaux, de l'information factuelle à l'inspiration spirituelle profonde, en passant par le niveau émotionnel et la remise en question de votre vie actuelle, et ainsi de suite. Il y aura tellement de domaines que nous nous en occuperons. Et l'un des endroits où cette intégration peut se faire, c'est dans ces groupes. Et c'est incroyablement beau pour moi de voir que tous ceux qui ont essayé se sont apparemment retrouvés dans un échange de groupe très fructueux.

Je suis très inspirée lorsque je parcours vos groupes et que je remarque l'atmosphère de solidarité qui y règne, l'écoute mutuelle qui y règne. Nous continuons sous cette forme, ceux qui le souhaitent, même entre les cours. Mais certains d'entre vous savent déjà qu'ils n'auront pas le temps entre les cours et qu'ils reviendront ici à Titisee quand nous serons de retour, c'est aussi possible. Mais si vous le pouvez, continuez ce travail intégratif d'apprentissage mutuel et de formulation du Dharma par vous-même entre les cours. C'est vraiment très utile pour l'intégration. Vous vous sentirez moins seuls.

Pas seulement avec vos questions, mais avec vos points d'interrogation pour savoir si vous suffisez. Chez certains, cela frappe de telle manière qu'ils ne se sentent pas suffisamment préparés pour entendre et accueillir tout cela. Peut-être que ce n'est pas assez. Et lorsque vous entendez que les autres sont dans le même état, c'est extrêmement relaxant. Soyez ensemble sur la route. Et on peut presque dire qu'en tant que groupe, vous pouvez absorber et retenir plus de choses que vous ne pouvez en absorber et retenir individuellement. Au sein du groupe, vous pouvez vous ancrer dans les expériences des autres, et ainsi mieux vous comprendre ; et mieux comprendre comment les autres empruntent le chemin. C'est une opportunité incroyablement riche d'entrer en contact avec les expériences des autres sur la voie du Dharma. C'est pourquoi une partie importante et essentielle de ce cours de base est que le plus grand nombre possible d'entre vous se déplace dans ces groupes, pour votre propre bien. Ce n'est pas pour moi que vous faites cela, c'est pour vous-mêmes.

Je vous suis également très reconnaissante d'avoir osé vous lancer dans ces groupes avec autant de confiance. Je n'ai rencontré presque que des gens qui avaient auparavant des réserves à propos de ces groupes. Et maintenant, je ne rencontre que des gens qui sont reconnaissants d'avoir participé. Il y a peut-être des exceptions, parce que j'en entends évidemment un peu moins parler, mais je fais en sorte de demander à un maximum d'entre vous comment vous allez. Et en effet, cette belle ambiance solidaire semble s'être transformée en un assez bel échange.

C'est très, très important pour moi, afin que ce cours de base porte effectivement de beaux fruits, de bons fruits, au cours des prochaines années. Voilà ce que je voulais vous dire. Nous travaillons donc un peu sur le tas et il est bon de savoir que tout ne peut pas être intégré tout de suite, la possibilité n'existe pas du tout. Pour chaque psychisme, ce serait une surcharge. Sauf pour ceux qui sont en route depuis très longtemps et qui ont encore quelques moments d'« Aha » dans le cours et qui ont ressenti certains aspects de manière encore un peu plus fine. Il est alors possible de tout intégrer.

C'était la partie où je voulais encore dire quelque chose sur ce travail commun. Ne vous inquiétez donc

pas du tout de la manière dont cela se passe. Faites confiance à votre nature de bouddha. Elle peut tout absorber. Moi, avec mon mental, mon intellect et mes schémas, j'ai vraiment du mal, cela dépasse l'idée que je me fais de moi-même. Mais à l'intérieur, la nature de bouddha est complètement détendue, elle dit : "Enfin quelqu'un le dit. J'ai toujours voulu te le dire, mais tu ne m'écoutais pas. Maintenant, ouvre-toi un peu, détends-toi un peu, tout va bien. Je nage avec toi, je suis en route, enfin quelqu'un qui écoute ce qu'il y a de potentiel dans les profondeurs ici".

La nature de bouddha n'a absolument aucune difficulté, ce sont juste nos schémas qui sont sur le frein, ils ont vraiment du mal. Et puis ça grince un peu. Bon, ça suffit.

*Participant/e/s : Y a-t-il des questions directrices pour le groupe entre les cours ?*

Tout d'abord, je suis parti du principe que vous travaillerez avec les mêmes questions directrices que celles que nous avons déjà pour le travail en petits groupes. Pour ceux qui souhaitent aller plus loin, la tâche du groupe est de travailler sur le script que je vous ai envoyé à l'avance et qui sert également à la révision de ce cours. Je n'ai jamais de ma vie préparé un script pour un cours à l'avance, cela n'a jamais existé. Je me reconnais à peine.

Il appartiendrait aux groupes de choisir des thèmes et de les aborder lors de la prochaine réunion - vous déciderez vous-même. Une personne du groupe pourrait s'impliquer et préparer un extrait du livre ; faire un petit exposé, une introduction d'un quart d'heure dans le groupe, filtrer à partir de la source. Ensuite, vous pouvez en parler dans le groupe et ainsi vous vous nourrissez les uns des autres.

Dans un groupe, il y a toujours quelques protagonistes qui ont plus d'énergie, plus de temps que les autres et qui peuvent ainsi faire un travail de préparation. Dans le script, vous trouverez des références croisées pour chaque thème. Vous disposez donc de beaucoup de matériel et chaque sous-point est déjà suffisamment rempli pour une réunion de groupe entière. Voilà mon idée à ce sujet. Je ne vais donc pas formuler de questions supplémentaires, mais vous pouvez suivre le script et prendre les questions déjà existantes.

#### Tâches pour les groupes

Cet après-midi, vous continuerez avec les questions en suspens de la dernière fois et vous pourrez réfléchir à la différence entre la compassion et la Bodhicitta. Il ne s'agit pas d'un point commun, mais de la raison pour laquelle la Bodhicitta est beaucoup plus large et ne se limite pas à l'expression ou à la qualité de la compassion. Ce serait une question très intéressante pour vous.

- Quelle est la différence entre la compassion et la Bodhicitta ?
- Quels sont mes petits pas vers la Bodhicitta ? Comment est-ce que je mets cela en pratique ? Comment le fais-je déjà et comment ai-je l'intention de le faire à l'avenir ?

#### *Tâches pour le TT*

Et ceux du groupe des multiplicateurs, par exemple, qui veulent que ce soit encore un peu plus structuré, mais cela vaut aussi pour les autres groupes : S'il vous plaît, exprimez avec vos propres mots ce que l'on entend par Bodhicitta d'aspiration, Bodhicitta appliquée et Bodhicitta finale. Vous devriez pouvoir définir cela. Et si vous avez du mal à le faire, regardez à nouveau chez Gampopa, vous y trouverez la définition.

## **BODHICITTA ET MAHAMUDRA**

Cela semble indiquer que cela pourrait devenir très profond, mais j'ai déjà tout dit. Ce n'est pas tant que je puisse expliquer la Bodhicitta de manière plus approfondie, mais il s'agit avant tout de voir avec vous que la pratique de Mahāmudrā n'est pas possible sans Bodhicitta. Ce n'est pas possible. Et c'est un message clair à tous ceux qui pensent qu'ils peuvent suivre la voie de Mahāmudrā sans donner de l'énergie dans le développement de la Bodhicitta. C'est impossible, totalement impossible.

La voie Mahāmudrā est la voie royale, qu'on l'appelle maintenant Dzogchen ou Mahāmudrā. En tout cas, ce type de pratique, qui consiste à reconnaître la nature vide des phénomènes - le grand sceau de

tous les phénomènes : *mahā mudrā* - est la voie royale pour être en route en tant que bodhisattva. Il s'agit dans le Mahāmudrā de sortir de tous les points de vue erronés, de demeurer dans la vue de l'ultime, d'y méditer et de mettre ensuite en œuvre cette vue de l'ultime - la Bodhicitta ultime - dans l'activité Mahāmudrā : Vue, Méditation, Action. Ce sont les trois concepts clés pour expliquer la pratique de Mahāmudrā.

Cela est indissociable des trois autres notions clés : Base, Voie et Fruit. Et dans ces trois notions clés du Mahāmudrā, vous voyez aussi à nouveau que la base est la nature de bouddha. C'est une expression qui n'est utilisée que dans le cadre de la voie du bodhisattva.

La nature de bouddha fondamentale de tous les êtres vivants est la base avec laquelle nous nous engageons dans la pratique de Mahāmudrā. Et tout ce qui est ensuite mis en œuvre, pratiqué dans le cadre de la pratique du Mahāmudrā, c'est la mise à nu de cette nature de bouddha. C'est-à-dire que tout le chemin du Mahāmudrā est la pratique de la Bodhicitta. La voie consiste à mettre à nu la nature de bouddha, afin que le potentiel d'éveil devienne l'esprit du cœur de l'éveil, qu'il soit mis à nu.

Mahāmudrā s'occupe uniquement de dégager l'esprit authentique de l'éveil, en tant qu'expression de notre nature fondamentale de bouddha, qui se révèle de plus en plus. Et le fruit est la bouddhité. Et seuls les bodhisattvas aspirent à la bouddhité. C'est cette volonté, comme le Bouddha lui-même et comme tous les bouddhas, tant qu'ils le peuvent, d'être à la disposition de tous les êtres vivants et de nourrir leur chemin d'éveil. Et parce que c'est l'enjeu fondamental de la voie du Mahāmudrā et de la voie du bodhisattva que d'être à la disposition de tous les êtres vivants, le contenu de cette pratique du Mahāmudrā est de reconnaître la nature de tous les phénomènes, et nous devons faire la part des choses avec toutes les situations du cycle de l'existence. Il ne doit pas y avoir de phénomènes dans le cycle de l'existence qui ne soient pas imprégnés de la conscience, de la sagesse des bodhisattvīs. Donc tous les domaines de la vie doivent être imprégnés de l'esprit d'éveil, de l'esprit du cœur, être imprégnés de la Bodhicitta ultime.

Il ne doit pas y avoir de domaine d'existence, que ce soit dans les absorptions profondes des domaines des dieux ou dans les tourments infernaux des hommes, des êtres vivants en proie à la paranoïa, que la Bodhicitta ne pénètre pas, devant lequel les bodhisattvas et les bodhisattvīs reculent. Tout est imprégné de cette conscience du même goût, du goût unique de la nature vide des choses.

C'était encore un petit résumé de Mahāmudrā, base, voie et fruit comme les trois premiers - la nature de bouddha, la mise à nu de la nature de bouddha, la bouddhité, sa base, sa voie et son fruit. Et en ce qui concerne la voie, nous parlons de vision, de méditation et d'action. Et il s'agit clairement d'action, d'activité. Toute la voie du Mahāmudrā n'est pas orientée vers une sortie, un départ vers un nirvāṇa unilatéral où la libération individuelle est obtenue, mais elle est conçue pour devenir active en tant que bodhisattvas.

Je ne l'ai peut-être jamais exprimé aussi clairement, je l'ai dit et redit, mais peut-être jamais aussi clairement : la voie du Mahāmudrā est une voie pour dégager l'esprit du cœur de l'éveil et ne peut pas être séparée de cette base. Et ce qui peut nous détendre là encore, c'est que nous ne pratiquons de toute façon pas le Mahāmudrā. Là aussi, nous sommes des Mahāmudrā-yogīs et des yoginīs en devenir. Nous sommes en train de développer notre pratique sur la base de calme mental et de la méditation de vision intuitive dans le champ de la Bodhicitta aspirante, dans le champ de l'aspiration, cet alignement plein de compassion et d'amour pour le bien de tous les êtres. Mais tant que nous n'avons pas une expérience directe, transformatrice, stable, résiliente de Mahāmudrā, nous ne sommes pas encore du tout dans le Mahāmudrā. Nous sommes juste inspirés par cela. Et c'est super !

C'est génial de s'en inspirer, car cela nous donne la force de nous aligner, et il est effectivement possible d'y arriver et de continuer à y aller. C'est donc possible, mais nous devons bien sûr d'abord faire nos devoirs, passer par le chemin de la préparation et le chemin de la connexion, pour arriver sur le chemin de la vision. C'est-à-dire là où nos complications liées à l'égo se sont en grande partie dissoutes, pour pouvoir ensuite continuer et dissoudre les kleśas restants, les émotions restantes qui nous gênent.

Donc là aussi, nous pouvons être détendus, car dans la catégorie des pratiquants de Mahāmudrā, nous sommes au niveau du débutant Mahāmudrā. Mais il est important de s'en rendre compte, ni notre Bodhicitta ni notre pratique de Mahāmudrā ne doivent être aussi super développées. Nous préparons à nouveau nos petits pains, et ils sont vraiment délicieux.

C'est vraiment amusant de faire ces petits pains de Mahāmudrā-Bodhicitta, c'est super. Alors ne râlez pas contre vous - "Il dit encore que je ne suis qu'un débutant !" -, profitez-en, rien n'est plus beau que ces petits pas où l'esprit du cœur s'ouvre et où naissent des moments de détachement ; d'un ensemble détaché où l'on ne se prend pas au sérieux. C'est si beau de vivre ses propres petits pas, de vivre ses propres petites ouvertures et de remarquer : "Oui, je trouve vraiment l'inspiration ! Le sens de ma vie devient clair, c'est exactement là que ça se passe, je fais mes petits pas et je n'attends pas constamment de moi que j'y sois déjà. Une expérience par jour où je peux dire 'mais oui, il y a quelque chose qui a vibré de ces qualités inhérentes', c'est déjà super".

Et c'est ce dont nous nous occupons, que nous ayons au moins une expérience par jour où quelque chose de Mahāmudrā et de Bodhicitta pénètre, et je vous dis, ces quelques expériences, cela ne nous semble rien, mais elles laissent une trace si forte. Notre journée n'est plus la même. Et nous avons le sentiment que "c'est ça, il y avait un petit quelque chose de différent de d'habitude". Et c'est ce "un peu différent de l'habitude" qui, avec le temps, donne lieu à notre transformation. Donc nous grandissons effectivement dans cette voie des Mahāmudrā-Bodhicitta-Yogīs. Je voulais que ce soit très clair, que vous n'ayez jamais l'idée de séparer la voie du bodhisattva et la voie du Mahāmudrā. Cela ne marche pas, cela ne fonctionne pas. C'est un tout autre objectif que vous avez alors.

Et je continuerai à voyager ainsi avec vous pendant les années à venir. Je n'ai pas l'ambition que vous réalisiez et compreniez tout cela, car je n'ai même pas cette ambition pour moi-même. Je suis tout à fait satisfait d'être un bodhisattva débutant et en herbe. C'est une belle vie. Nous n'avons pas besoin d'aspirer à la réalisation comme à une carotte, elle est déjà là. Elle n'attend qu'une chose : que nous nous détendons enfin. Et j'aime suivre ce chemin de la détente avec vous. Et d'une certaine manière, en vous regardant, j'ai eu l'impression que le message était déjà passé, que vous étiez plutôt détendus en tant que groupe. Et c'est ainsi que nous continuons.

C'est pourquoi j'ai conçu la structure du cours de manière qu'à chaque étape, vous soyez totalement libres de décider de la fréquence de vos apparitions, de la durée de votre séjour, des thèmes auxquels vous vous consacrez, de l'adhésion ou non à des groupes. Le moins de manipulation possible, le moins de stress supplémentaire possible. Pour que le message puisse passer : Nous ne sommes pas en train de nous presser comme un citron et le professeur nous dit qu'il est toujours possible d'en faire un peu plus. Non, non, pas du tout. C'est tout ce que nous savons faire dans la vie, nous le faisons déjà assez, nous n'en avons pas besoin, nous ne nous pressons pas. Nous allons à la source, là d'où provient de toute façon la sève, et alors ça jaillit. Ensuite, ça va tout seul, c'est de plus en plus facile. C'est exactement l'atmosphère que je souhaite vous voir adopter sur le chemin de la pratique de la pleine conscience, si possible sans ces exigences gigantesques envers vous-mêmes et de manière très détendue. Où la Bodhicitta et le Mahāmudrā ne font qu'un par nature, où l'on ne peut même pas les distinguer. Ça ne marche pas du tout. Ne me demandez juste pas quelle est la différence entre les deux. Je ne pourrais pas le dire, d'accord ?

Cet être tout à fait naturel, doté de toutes les qualités de l'être naturel, c'est de cela qu'il s'agit, de ce qui apparaît naturellement lorsque l'égoïsme se détend. Et c'est le chemin que nous empruntons ensemble.

Et cela fait vraiment plaisir. Chaque parcelle de cette expérience est un plaisir. Nous suivons un chemin de joie, pas de stress et de tension, et pas de : "Je n'ai pas encore réussi à apprendre". Il y a effectivement des personnes qui s'assoient avec moi pour un entretien individuel et dont la première phrase est : "Je dois avouer que je ne suis pas une bonne élève". Vous n'avez pas besoin d'être une bonne élève ou un bon élève. Non ! Ce n'est pas ce que l'on attend de vous. Il vous suffit de bien vous occuper de vous-mêmes. C'est tout ce qui est nécessaire ; prendre toujours mieux soin de soi. C'est tout ce qu'il faut. Alors, détendez-vous là aussi. C'est bien sûr touchant quand quelqu'un a l'ouverture d'esprit de dire cela et de l'exprimer aussi honnêtement, mais ce n'est pas du tout ce dont il s'agit. Il n'y a pas de bons ou de mauvais élèves, il n'y a que des gens qui s'occupent mieux d'eux-mêmes ou qui ne s'occupent pas d'eux-mêmes de manière aussi conséquente. C'est la seule différence, alors prenez bien soin de vous.

Et maintenant, arrêtons cette Bodhicitta et ce Mahāmudrā. Maintenant, nous allons à nouveau faire une petite méditation, je marche en silence avec vous.

## Questions des participant/e/s

**Participant/e :** *J'ai juste une petite question : tu as brièvement parlé de ces exercices de Lodjong ou d'instructions sur la manière de gérer les émotions fortes. Où puis-je les trouver ?*

Shamar Rinpoché a rédigé son propre commentaire sur le Lodjong. Voici ce livre vert - ici encore l'édition de la maison d'édition Joy, qui nous en a cédé les droits. C'est l'un des deux livres. Et l'autre, *Lodjong, la grande voie de l'éveil, les bases de l'entraînement de l'esprit Mahāyāna*, est un ouvrage de référence. En tant que jeune lama, j'y ai rassemblé, c'est-à-dire traduit, tous les textes de Lodjong que Guendune Rinpoché nous avait transmis à l'époque pour cet entraînement de l'esprit Mahāyāna. J'ai inséré ces textes dans ce livre sans les commenter.

Seulement dans la partie d'introduction, où je commence par les enseignements du Bouddha Śākyamūni, j'ai tissé ses enseignements sur l'entraînement de l'esprit dans les quatre immensités et ses indications sur la bonté des mères et ainsi de suite, et je les ai reliés aux enseignements sur la pratique de la Bodhicitta, et j'ai aussi expliqué le vœu de bodhisattva à l'aide des enseignements de Gampopa et des textes de Jamgön Kongtrul et Śāntideva. Vient ensuite toute une série de textes inspirés de Lodjong.

Et maintenant, quelqu'un comme toi qui voudrait l'étudier : ce qui est formidable, c'est que nous avons discuté de tous ces textes à Fribourg et que pour chacun de ces textes, il existe une transcription des explications des textes qui s'y trouvent. Si vous prenez un texte, par exemple le plus important ici est le texte de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye - *La grande voie de l'éveil* -, vous trouverez les explications détaillées sous forme de transcription dans la médiathèque.

Ou, si vous voulez que les enseignements de Maître Serlingpa à Atiśa, ce texte racine, soient expliqués, vous trouverez aussi cela, ou les 8 versets racines de l'entraînement de l'esprit de Langri Thangpa. Vous avez ici le texte original, et si vous voulez, vous avez les explications transcrites, et vous pouvez aussi télécharger les audios.

Par où commencer ? Je commencerais par lire l'introduction, tout ce qui va jusqu'à l'approfondissement des quatre Incommensurables. Il y a un très beau texte de Matchigma, la fondatrice du Tcheu, un texte magnifique sur les quatre Incommensurables. Je lirais d'abord jusqu'à la page 84, ce sont les bases. Et vous vous souviendrez de beaucoup de choses qui sont dites ici dans le cours. Si tu as encore envie et que tu te sens inspiré - peut-être après une petite pause -, alors tu te mets à lire ce texte fondamental de Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, *La grande voie de l'éveil*. Ces sept points avec les 59 versets à mémoriser qui sont expliqués, tous avec des sous-explications. C'est une tâche pour toute la durée du chemin, d'apprendre et de mettre en pratique cela. Rien que pour cela, je prévois un an, deux ans pour s'y consacrer.

Il n'est pas nécessaire de le faire rapidement - c'est possible, on peut lire ce livre en quelques jours, pas de problème -, mais pour l'intégrer, il faut prendre le temps. Y revenir sans cesse, et il y a justement ces merveilleuses transcriptions à ce sujet. Et ceux d'entre vous qui ont déjà reçu la pratique de ce commentaire de base prendraient l'un de ces commentaires supplémentaires, de ces textes supplémentaires : "Oui, je vais me pencher sur le Samantabhadra-Lodjong, je ne le connais pas encore". Il y a un beau texte, en tibétain *Küntu Sangpo Lodjong*, que l'on peut prendre comme texte de pratique.

Lorsque vous apprenez le Lodjong, vous travaillez pour ainsi dire sur le cœur battant de la Bodhicitta. Vous êtes ainsi en prise directe avec le pouls et pouvez aussi naviguer un peu et voir quels sont les passages qui vous inspirent, qui vous parlent. C'est avec eux que vous travaillez en premier. Une fois que vous avez passé les passages qui vous plaisent, vous prenez ceux qui vous plaisent moins, ils sont alors particulièrement importants. C'est là que vous avez peut-être un peu de mal et besoin de soutien. Mais veillez à ne pas laisser ces passages de côté. Il vous manquerait alors quelque chose, car il y a vraiment quelque chose à apprendre. Là où nous ne pensons « pas moi », c'est justement là qu'il y a un matériel vraiment riche à trouver.

Donc, quand vous prenez un texte, prenez-le en entier. N'hésitez pas à prendre d'abord les passages inspirants, mais veillez à faire une étude équilibrée, avec contemplation et méditation, afin de ne pas laisser de lacunes qui vous rattraperaient plus tard. C'est ce qu'on appelle une bonne étude, savoir que l'on a des modèles et que certaines choses ne se font qu'avec plus ou moins de réticence, mais nous y reviendrons aussi. Peut-être avec du soutien, peut-être en posant à nouveau des questions à ce sujet, vous

pouvez aussi l'apporter dans le groupe, peut-être aussi qu'un groupe de pratique de lodjong se formera pour faire des recherches et pratiquer spécialement sur ce sujet. C'est une suggestion, vous pouvez la prendre en compte. J'ai profité de ta question pour expliquer un peu plus précisément ce domaine. J'ai commencé par l'inspiration, puis j'ai approfondi.

*Merci beaucoup, cher Tilmann. Je dois avouer que j'espérais maintenant, dans la gestion des émotions lourdes, un petit Pdf ou quelque chose comme ça, mais c'était probablement un peu naïf.*

Si tu espères trouver un Pdf sur la gestion des émotions, l'arbre qui exauce les vœux de la médiathèque peut effectivement faire tomber un fruit. Il y a deux belles transcriptions des débuts. Il s'agit des deux cours d'été à Croizet, où j'ai enseigné de manière intensive la gestion des émotions. Ces cinq étapes et les enseignements ont été rassemblés dans un script : *Cours d'été de Croizet, Gestion des émotions*.

Et puis j'ai donné un cours de 4 jours au lac de Starnberg sur les enseignements du "Grand Paon", un texte de Karma Chagme expliqué par Guendune Rinpoché. Ces 4 jours sont encore plus courts, nous avons passé en revue la gestion des émotions à un rythme soutenu, 4 jours c'est nettement plus court le Pdf que les deux cours d'été.

**Participant/e :** *Une fois, tu as dirigé une méditation où tu nous as dit d'imaginer quelque chose de très beau, je ne sais plus dans quel contexte. Et j'ai découvert que je pouvais diriger mon esprit. Alors, il s'est détourné et j'y suis retourné. Cela m'arrive aussi souvent avec Ānāpānasati, est-ce que c'est authentique, est-ce que je peux le faire ou est-ce que je dois plutôt...*

Je te demande de le faire. La capacité de diriger ton esprit, c'est la liberté que tu as. Là où tu diriges ton esprit, tu renforces quelque chose. Utilise donc la capacité de diriger ton esprit, c'est ce qu'on appelle la liberté.

*J'ai été étonnée de voir à quel point il était obéissant, je n'ai pas l'habitude de ça.*

Oui, l'esprit est plutôt bon d'une certaine manière. Cela me rappelle l'époque où je montais parfois à cheval, que lorsqu'il y a une belle interaction entre le cavalier et le cheval, il se passe quelque chose où le cheval a envie de faire les tâches que le cavalier lui donne ; pas toujours, mais souvent. Il ne faut pas en abuser, donc il ne faut pas non plus abuser de l'esprit. On peut vivre de très belles choses ensemble.

*C'était pour ainsi dire une surprise pour moi.*

Oui, belle découverte.

**Participant/e :** *J'ai l'impression que tout est placé très haut ici et j'ai la question de mon stress. Ce n'est que récemment que j'ai vraiment réalisé que je me stressais beaucoup. Je l'ai toujours vu de l'extérieur et cela a glissé vers le bas, pour ainsi dire. Mais nous ne pouvons pas éviter de travailler avec les possibilités qui s'offrent à nous. Je me rends compte que je peux méditer, mais je n'arrive pas à avancer...*

Oui, je peux peut-être aussi lier ma réponse à ta première question. Au lieu de méditer avec du stress, tu pourrais maintenant faire de cette expérience joyeuse que tu peux diriger l'esprit sur le point central de ta méditation ; que tu diriges toujours l'esprit vers le bénéfique, vers ce qui te fait du bien. Je suppose que cette belle pratique avec ton esprit t'amènera bientôt dans des domaines où tu ne vivras plus du tout la méditation comme un stress, mais comme un magnifique cadeau pour toi-même.

*Mais nous avons en nous de nombreuses images, des histoires qui reviennent sans cesse. Est-ce authentique de s'en éloigner ? Nous devons trouver un juste milieu, non ?*

Je pense que tu es en train de le trouver. Nous laissons émerger ces images, ces impressions, ces pensées, nous les percevons telles qu'elles sont, sans vouloir les dévaloriser ou les refouler. Puis nous leur donnons un bon développement ultérieur. Si une image de souvenir surgit, nous lui donnons par exemple une forme qui aurait pu être plus bénéfique. Comme si nous nous réveillions d'un cauchemar. Nous poursuivons le rêve jusqu'à une fin heureuse. Ou bien nous disons : "Oui, je t'ai vu", et nous retournons à la respiration. Ce "oui, je t'ai vu" est très important pour que nous ne réprimions pas. C'est monté dans la conscience, mais ensuite nous utilisons notre liberté pour retourner à la pratique de ce qui est bénéfique.

*Merci, je peux l'imaginer.*

**Participant/e :** *Pourrais-tu dire quelque chose sur la pratique des prières de souhaits, ce qui, d'après*

*ton expérience, est utile, ce dont on devrait tenir compte ?*

Je me réfère pour l'instant aux prières de souhaits écrites par des maîtres éveillés. Tu dois trouver une prière qui t'inspire. Une fois que tu l'as trouvée, tu la récites très souvent et tu en fais la base de ta contemplation, de ta méditation. Ne te contente pas de la réciter en entier, mais fais des pauses pour la ressentir ; pour que tu puisses l'approfondir encore si tu es touché. Ensuite, tu reprends la lecture.

Je vous ai raconté dans d'autres cours mon expérience avec la prière de souhait de Mahāmudrā, qui était pour moi une prière de souhait importante. Il m'a fallu beaucoup de temps pour arriver un jour au bout de cette prière, parce qu'elle me catapultait toujours en méditation entre les deux. Et c'est une pratique importante dans les prières de souhaits, qui doivent avoir un effet pendant que nous les prononçons. Elles nous font entrer dans la vision des grands bodhisattvas. Nous commençons à voir le monde avec leurs yeux et nous en profitons. Nous en profitons aussi, nous l'approfondissons, et puis nous continuons, et ce faisant, nous développons notre propre courant spirituel.

Et puis il y a la pratique des prières de souhaits personnels. À l'aide des modèles que nous avons, nous formulons effectivement des souhaits libres. Et il est même possible que nous formulions notre propre prière de souhaits et que nous la récitions pendant un certain temps, parce qu'elle nous parle tout à fait au cœur. C'est alors une suite. Avant de procéder de la sorte, je vous recommande de vous pencher déjà sur les superbes modèles. Par exemple, vous trouverez dans ce livre la prière de souhait pour l'entraînement de l'esprit Lodjong de Jamgön Kongtrul, une prière extrêmement touchante dans laquelle il révèle ses propres faiblesses et les traite de manière bénéfique. Jetez un coup d'œil autour de vous, il y a beaucoup d'excellents modèles comme celui-ci.

**Participant/e :** *Dans la méditation, j'ai toujours l'impression que l'expérience physique est importante, que ce soit l'expérience du corps détendu qui nourrit l'esprit et vice versa. Quelle est l'importance du corps sur le chemin ?*

Un grand, commençant quelque part à 100%, puis diminuant peut-être un peu avec le temps. En fait, l'état physique est probablement le meilleur miroir dont nous disposons pour voir comment nous sommes en route. Et une méditation basée sur le corps est bien plus fructueuse que celle qui se déroule uniquement dans ce que nous appelons l'esprit. En effet, l'esprit et le corps ne sont pas du tout séparés. Et dans le corps, il est plus facile de sentir si je suis tendu que dans l'esprit, par exemple. Il est très facile de sentir dans le corps quand la bénédiction arrive, quand nous avons des expériences d'ouverture. Nous le sentons très facilement dans le corps. Alors que dans l'esprit, il y a peut-être encore quelques pensées de doute, le corps sent déjà quand c'est cohérent.

Et nous marchons ainsi avec ce corps de résonance, qui est en fait l'expression de notre esprit de résonance. Tout se reflète dans le corps, cela passe en même temps. Grâce aux courants de Prāṇa de l'esprit et du corps, qui ne sont pas séparés, ce qui se passe dans l'esprit est reproduit simultanément dans le corps. Ce ne sont pas seulement les hormones et les connexions neuronales, mais il y a des voies et des connexions encore plus subtiles, que nous connaissons par l'acupuncture, par les thérapies énergétiques, dans lesquelles des processus tout à fait subtils ont lieu. Et si tu es ouvert à ces processus subtils, tu peux y lire, tu lis dans le livre de l'unité du corps et de l'esprit.

**Participant/e :** *Quelque chose me tracasse depuis quelques semaines et mois et j'ai une question que je n'arrive pas du tout à mettre au point. Mais peut-être que tu peux m'aider. Tu parles beaucoup de l'absence de moi. Et je commence maintenant à percevoir une sorte de dualité. Et cela me perturbe, je ne sais pas si c'est un 'problème personnel' ou... Je ne peux pas le classer, je ne peux pas le mettre en perspective. Peut-être que tu pourrais simplement dire quelque chose à ce sujet sans que je puisse concrètement poser la question maintenant.*

Alors, tout d'abord, concernant une écoute correcte. Je ne crois pas avoir utilisé une seule fois le mot "absence de moi" dans cet enseignement. C'est ton esprit qui l'a inventé. J'ai toujours parlé d'être libre de l'égoïsme. Il y a un petit décalage, et cela crée déjà un problème, parce que c'est un petit décalage. Il s'agit d'écouter avec précision.

Tu dis que tu commences tout juste à connaître la dualité. Cela signifie probablement que tu es maintenant plus conscient de la manière dont tu te places parfois dans une certaine séparation dans ta perception. Une certaine attitude d'observation, où l'autre est effectivement différent et où il semble y

avoir ici quelque chose/quelqu'un qui le remarque.

*Exactement !*

Et tu commences à découvrir qu'il y a parfois plus de séparation et parfois moins. Tu remarques cette fluctuation de l'égoïsme, et c'est très bien. Lorsque nous remarquons que l'égoïsme n'est pas du tout stable, mais qu'il est parfois plus actif, puis moins, et que parfois nous ne savons même pas s'il est actif, c'est génial. Car tu comprends ainsi que la relation à l'égo est quelque chose de produit, elle naît sur la base de conditions. Certaines hypothèses sur la réalité, certains modèles émotionnels renforcent cela, et une autre attitude face à l'expérience réduit cette attitude de séparation. Tu joues pour ainsi dire avec l'accordéon de l'égoïsme. Et à un moment donné, en tant que bodhisattvī, tu peux simplement ranger cet accordéon de l'égoïsme et ne plus jouer dans le domaine de l'égoïsme, qui n'est en fait pas nécessaire.

*Oui, merci. Ce qui est beau derrière tout ça, c'est que je fais l'expérience d'une telle liberté quand les émotions ne viennent pas de telle manière qu'elles m'emportent à nouveau.*

Exactement.

*Que je puisse décider à ce moment-là si je vais à droite ou si je vais à gauche. Et c'est ça qui est merveilleux. Mais c'était relativement déroutant, parce que c'est tellement nouveau.*

L'égoïsme se gonfle, l'égoïsme se dégonfle, l'égoïsme se gonfle, et se dégonfle à nouveau. Oui.

*Mais ce n'est pas un accordéon électrique, c'est un accordéon que j'utilise manuellement. C'est la grande différence.*

Exactement, c'est un accordéon manuel sur lequel tu joues et tu as une liberté dans la façon dont tu utilises cet instrument. Oui, c'est totalement libérateur pour moi, sur ce chemin du Mahāmudrā, d'apprendre que cet accordéon du moi joue merveilleusement bien, si en même temps nous voyons clair dans le fait qu'il n'y a pas de moi stable. Nous pouvons alors faire de la musique fantastique sur l'accordéon du moi. Il sonne comme un moi, mais ce n'est pas un moi du tout.

*En fait, je le vis encore trop rarement, mais régulièrement. Et c'est délicieux.*

Et tout le monde pense que c'est moi - c'est-à-dire toi. Moi, tout le monde le pense, et intérieurement : pas de moi du tout !

*Je m'en fous.*

Oui, c'est comme ça qu'on fait.

*Oui, merci.*

**Participant/e :** *J'ai une question qui vient de notre groupe, où il a été question de refuge avec un aspect extérieur et intérieur, j'ai remarqué que j'ai un besoin profond d'exprimer quelque chose, mais que je me sens en quelque sorte mal à l'aise. Je voudrais l'expliquer par un exemple. Ce n'était pas dans le groupe ; ce matin, j'étais assis sur la pelouse et je regardais en direction du Feldberg. Une phrase de Gampopa m'a traversé l'esprit à propos de la montagne... Cela m'a touché si profondément, c'est une vérité si profonde que je me suis senti chez moi. Et maintenant, quand j'exprime quelque chose comme ça, je me rends compte que l'expérience est déjà passée depuis longtemps et, donc, c'est là que j'ai du mal. D'une certaine manière, j'ai un besoin profond d'exprimer quelque chose qui me touche intérieurement, mais cela me semble aussi un peu faux. Il y a peut-être une trace, une nostalgie, mais ce n'est pas une expérience qui soulève ou quelque chose comme ça.*

Oui, je devine ce que tu décris. Je vais essayer de l'exprimer avec mes mots, et en même temps te donner un conseil sur la manière dont tu pourrais le gérer. Tu fais une expérience si subtile, c'est très clair, vrai et authentique. Ensuite, nous entrons en contact avec les autres, et quelque chose en nous a besoin de le communiquer aux autres. Dans le meilleur des cas, c'est que nous voulons le communiquer par amour et par compassion. Cela pourrait faire du bien, à d'autres aussi, d'entrer ainsi en contact avec les autres et d'aborder ce domaine subtil de l'expérience. Ensuite, nous utilisons les mots et les mots qui ne décrivent pas vraiment ce que j'ai vécu. Ils sont en quelque sorte tellement grossiers, par rapport à l'expérience subtile, ils sont tellement grossiers et sont toujours tellement à côté de la plaque. Et alors je

me sens inauthentique. J'ai alors l'impression de communiquer quelque chose qui ne s'est pas exactement passé comme je le dis en ce moment.

Et voici le conseil : communiquer, parler ouvertement les uns avec les autres, signifie que nous acceptons les limites du langage, que le langage ne peut jamais exprimer tout à fait ce que je vis ; que les mots ne peuvent jamais produire que des intuitions chez l'autre, de ce qui pourrait être signifié. C'est comme si nous peignons une image avec le langage, et que chacun devait ensuite essayer de ressentir lui-même l'ambiance qui se dégage de cette image. Nous acceptons cette limitation du langage avec sagesse, et ce qui nous pousse à parler malgré tout, c'est l'amour et la compassion. Donc, avec toute la réserve que ce que je dis ne correspond pas exactement à ce que je voudrais dire, en sachant cela, je fais quand même aux autres le cadeau de partager quelque chose de moi, parce que cela nourrit notre lien et peut nourrir le chemin de l'autre, tout comme mon chemin, si quelque chose revient ensuite dans ce jeu avec les mots qui ne sont en fait pas suffisants.

Donc par exemple la phrase : "Je t'aime". Elle passe tellement à côté de ce que nous vivons, et pourtant il est si important de l'exprimer d'une manière ou d'une autre, si c'est par un geste, ou quelque chose comme ça, cela exprime les sentiments chaleureux qui sont là. Mais combien de nuances différentes il y a dans l'amour, ce mot ne l'exprime évidemment jamais. Et nous jouons donc avec les mots. Parfois nous les utilisons, parfois nous préférons nous taire, parfois nous préférons peindre un tableau, parfois nous disons : "Ah, j'ai un poème de Rilke, il exprime cela encore mieux que je ne peux le dire". Ainsi, nous cherchons d'autres personnes qui peuvent mieux décrire ces sensations subtiles. Mais, je voudrais t'encourager, toi et tous les autres : Aussi imparfait soit-il, ne cessez pas de communiquer.

Parlez aux autres exprimez ces domaines subtils, en sachant toujours que cela ne pourra jamais être exprimé complètement. Comme tout à l'heure, lorsque j'ai utilisé cette image avec les accordéons. Cette image exprime quelque chose, mais tout le monde doit ressentir derrière l'image ce qu'elle signifie vraiment. Je ne pouvais pas l'exprimer. Je n'ai pu qu'ouvrir un espace avec des mots et une imagination, qui a permis de saisir approximativement ce qui était notre thème. Et tous ont dû faire les pas eux-mêmes, et chacun a compris quelque chose d'un peu différent. Et peut-être pas exactement ce que j'ai voulu dire, ou presque certainement pas exactement. Et nous devons vivre avec ça. Nous devons simplement accepter la limite de toute communication. Même si nous communiquons par des gestes - que nous peignons, que nous chantions, que nous parlions -, quoi que nous fassions, ce n'est qu'à peu près ça. Et c'est là que je veux te donner du courage. Cette frontière ne disparaîtra jamais complètement. Nous pouvons seulement travailler à devenir de plus en plus habiles dans ce domaine, nous pouvons le faire. Beaucoup d'exercices.

***Participant/e :** Tilmann, si tu regardes maintenant en arrière sur ta vie de pratique, qu'est-ce qui t'a toujours motivé à continuer dans le Dharma ?*

Cela vous surprendra peut-être : la joie. Depuis l'époque où j'ai commencé à méditer au Kepler-Gymnasium de Fribourg, j'ai toujours pris plaisir à pratiquer le Dharma. Que ce soit sous la forme la plus simple de ne rien faire, j'ai pris plaisir à vivre ma propre transformation. Heureusement, je n'ai rencontré mon premier enseignant du Dharma qu'après deux ou trois ans de pratique, ce qui m'a permis de voyager sans le stress de penser que cela devait se faire de telle ou telle manière. J'ai tout bricolé moi-même, et puis j'ai rencontré ce groupe zen sans professeur, puis Guendune, puis Shamar Rinpoché, puis les enseignements Vipāśyanā, et heureusement, j'avais déjà une telle joie à pratiquer que même avec ces enseignements Vipāśyanā vraiment stressants, la joie a toujours pris le dessus. Et c'est pourquoi j'essaie tout le temps de vous faire comprendre que c'est possible sans se surmener. Je me suis surmené.

Maintenant, je fais un grand saut. Il y a aussi eu des moments dans l'activité pour vous, pour tous ceux qui m'écoutent et m'accompagnent, où l'on en aurait normalement assez. Et ce qui me pousse à continuer, c'est une chose très simple : on ne peut pas garder pour soi un médicament qui fonctionne bien, ce n'est tout simplement pas possible. Je ne peux pas fermer mon cœur, je ne peux pas dire "ça suffit" parce qu'on m'a donné un médicament qui s'appelle le Dharma. Ce sont ces enseignements que je partage avec vous qui rendent cela impossible. S'il y a ne serait-ce qu'une étincelle d'amitié, une étincelle d'amour et de compassion pour les autres, cela rend impossible le fait de garder cela pour moi. C'est la partie de l'activité.

Et en ce qui concerne ma propre pratique, je suis déjà un peu paresseux. Oui, je pratique peut-être

beaucoup en termes de temps, mais je pratique toujours de manière que cela me plaise. Donc, je ne me force pas. Bien sûr, j'ai pratiqué des sādhanas pendant 10 ou 20 ans, j'ai fait des millions de mantras, toutes sortes de visualisations, j'ai traversé tous les rituels, mais j'ai toujours veillé à ce que cela me plaise. Et aujourd'hui encore, il n'est pas nécessaire que ce soit toujours un rituel, je fais peu de textes, mais quand nous pratiquons ensemble et que nous sortons un texte, c'est avec le cœur, mais alors vraiment.

Comme récemment, le soir, la Śākyamūni-sādhana, vraiment, tant qu'à faire. Ce sont quelques réflexions comme ça que je peux partager maintenant, si on me le demande. Oui, il n'a pas été si difficile de suivre la voie, parce que cette inaction m'a accompagné depuis le début et est le fil conducteur de ma pratique. Quand quelque chose n'allait plus, je me laissais toujours glisser vers la pratique de l'inaction, dès le début, dès l'âge de 18 ou 19 ans, c'était ma pratique de base, de sorte que je me suis retiré de tout stress et j'ai simplement attendu que la vague passe. C'est ainsi que j'ai ensuite géré les difficultés. Ensuite, la motivation fraîche était de retour et ainsi de suite. Voilà ce que je peux dire en bref.

***Participant/e :** Je n'ose pas poser une question sur ma pratique individuelle, car je ne suis malheureusement pas sur place pour un entretien individuel avec toi. Jusqu'à présent, nous nous sommes procuré deux livres des éditions Norbu. Les Enseignements du cœur d'un maître Mahāmudrā, ainsi que Mahāmudrā - Océan du sens ultime. À cela s'ajoute Psychologie bouddhiste. Comme la voie bouddhiste ne nous est pas encore très familière, ni dans la pratique ni dans les écrits, voici mes questions : dans ce cas, pour l'instant seulement pour ma personne.*

*Premièrement, quelle pratique formelle de méditation me recommanderais-tu de pratiquer chaque jour pendant environ une heure ?*

*Deuxièmement, as-tu des suggestions pour me permettre d'accéder au vaste trésor des livres mentionnés d'une manière un tant soit peu habile ?*

*Troisièmement, est-ce que tu viens de penser spontanément à un quatrième livre en traduction française qui pourrait m'être utile dans les semaines, les mois ou les années à venir ?*

*Quatrièmement, ou devrais-je me contenter d'étudier les sujets du premier cours de base du Dharma ?*

Je pourrais me faciliter la tâche et dire : la question 4 est la réponse que je me suis donnée. Bingo, tu ne te trompes pas !

En fait, je te conseillerais de lire le chapitre "Développer la conscience" du livre *Psychologie bouddhiste*. Dans ce chapitre, où il est question de méditation, tu trouveras des instructions pour développer la pleine conscience avec le souffle, le Ānāpānasati Sutta avec l'explication des 4 étapes ou 16 étapes. Et spécialement pour toi, parce que tu as exprimé ton enthousiasme pour Mahāmudrā - je suppose qu'en tant qu'élève d'Osho, tu comprends aussi l'anglais -, je te conseillerais d'écouter le cours de Slovaquie. Je ne sais pas s'il y a une transcription, la transcription du cours Ānāpānasati et Mahāmudrā, c'est-à-dire méditation sur la respiration et Mahāmudrā. Je les ai réunis dans un cours en Slovaquie, et selon mon intuition, ce serait justement la meilleure pratique pour toi ; que tu réunisses donc la méditation sur la respiration avec les enseignements de Mahāmudrā et que tu restes bien accroché à cela. Commence donc par Ānāpānasati, puis ajoute la saveur de Mahāmudrā aux enseignements. Cela pourrait tout à fait te convenir. Merci beaucoup pour tes questions.

***Participant/e :** Je continue à m'interroger sur la compatibilité entre les sentiments de tristesse et de douleur et l'absence de souffrance. Tu as expliqué une fois comment même un bouddha est rempli d'une profonde tristesse face à la souffrance des êtres vivants dans le monde. Cette absence de souffrance est-elle alors une sage attitude de Bodhicitta dans le sens de la Bodhicitta en tant que résonance libre, non centrée sur le moi, qui enveloppe comme les sentiments douloureux, ou s'agit-il de dissoudre sans cesse ces sentiments dans la sage vision que tout cela n'existe pas concrètement et est un processus ?*

Tu as déjà bien posé la question, tout ce que tu dis est juste. Je te donne encore un point de vue supplémentaire que j'avais brièvement évoqué pendant le cours : le deuil et la douleur et l'absence de souffrance sont comme deux possibilités simultanées de vivre la même chose. Cela signifie que la tristesse ou la douleur - y compris celle de tes clients - ne doit jamais disparaître. La tristesse et la douleur peuvent exister, ce sont des émotions humaines tout à fait normales. Tu le sens, et en même temps, il y a une dimension de vastitude, de perméabilité, qui vient du fait que tu ne te révoltes pas contre la douleur ou la tristesse et que tu ne t'y accroches pas. Tu peux appliquer cela à toutes les autres émotions, mais si

la tristesse et la douleur sont les plus importantes : Tu les vis, tu vis dans la tristesse l'ampleur de la perméabilité.

Et puis il y a quelque chose de plus que je n'ai pas exprimé ainsi. Dans le deuil, dans la douleur, tu fais l'expérience de la sensibilité de ton cœur, de la finesse de tes sens. Et c'est quelque chose d'absolument joyeux, de pouvoir ressentir dans le deuil comment je suis touché. Comment un événement, quelque chose que j'ai vécu, que d'autres ont vécu, me touche au cœur. C'est une expérience profondément belle, même si elle est triste. J'ai appris ce matin le décès du fils de personnes qui font partie de mes meilleurs amis. Une personne qui n'a pas encore 50 ans a été victime d'un accident, et cette jeune personne a disparu. C'est totalement douloureux et triste, et en même temps, il y a cette liberté d'être, cette perméabilité. L'important, c'est que dans d'autres enseignements du Dharma, vous entendez que l'on ne peut ressentir qu'une seule chose à la fois, il ne peut y avoir qu'un seul contenu mental et ensuite vient l'autre. Du point de vue de Mahāmudrā, ce n'est pas tenable.

Ce sont différentes couches d'expérience, en fait tu peux ressentir une tristesse vraiment forte à partir de la couche superficielle, et à un niveau plus subtil tu remarques déjà comment tout change, tu remarques ta propre perméabilité, tu remarques au fond combien il est bon d'être si triste, combien il est bon d'être réceptif à cette douleur. Et tu ne souhaiterais jamais ne pas la ressentir. Tu remarques que quelque chose en toi dit "oui" alors que quelque chose d'autre dit "non". Tu le remarques en même temps et c'est tellement beau de se fondre ainsi dans le ressenti de la complexité de notre être. Cela t'aidera énormément en tant que psychothérapeute si tu peux transmettre cela à tes clients de manière qu'ils ne doivent jamais exclure un sentiment comme s'il ne devait pas exister. Il s'agit plutôt de ressentir les autres sentiments, ce qui fait qu'ils ne s'identifient pas autant à l'un des sentiments dominants.

La tristesse oui, mais en même temps l'amour, en même temps la sensibilité et en même temps la gratitude. Quand j'ai réalisé que nous ne fonctionnons pas comme certains enseignements de l'Abhidharma le laissent croire, selon lesquels nous ne pouvons ressentir qu'une chose à la fois, mais qu'il s'agit d'une simultanéité, cela a été un pas de géant dans ma façon de gérer les émotions difficiles.

Grâce à la technologie d'aujourd'hui, je peux te regarder en face et je suis content que tu le prennes comme ça. Et merci aussi pour toute l'aide que tu m'as apportée avec les transcriptions et tout le reste, j'allais justement le rajouter. Merci beaucoup de ton engagement.

***Participant/e :** Parfois, je trébuche encore sur l'importance du mental, de l'intellect aussi, sur le chemin. Dois-je le laisser complètement de côté, car la pure vision naît dans le cœur, ou quelle est son importance ? Dans ma vision actuelle, il aide à analyser tous les enseignements et à les appliquer. Mais il ne peut rien apprendre en théorie. Je dois alors expérimenter et vivre moi-même le savoir, si possible avec un cœur ouvert par mes actes. Ensuite, il est bien sûr logique d'échanger à nouveau sur ces expériences, en groupe ou avec un enseignant, afin de vérifier mes expériences. En cela, le mental a pour ainsi dire sa place, mais il n'est pas le chef d'orchestre. Comment vois-tu cela ?*

Super ! Tu es donc en route avec le cœur et l'intellect en même temps. Cela aussi a été un processus d'apprentissage pour moi sur le chemin. J'ai - vous l'avez probablement vu - parcouru un chemin avec le mental, l'intellect, et en fait, je dirais que dans mes premières années de vie, l'intellect était un peu hypertrophié, c'est-à-dire qu'il dominait un peu trop. Et le côté sensible, intuitif, émotionnel était plus faible. Et je vois exactement comme tu l'as décrit dans le passage final, que l'intellect - les capacités du mental, du ratio, à comprendre les choses, à les nommer, à les structurer, nous parlons de ces capacités - est un serviteur du chemin. Il n'est pas le chef, mais il structure l'ensemble, il nous aide à penser clairement, il nous aide à communiquer, il nous aide à comprendre ce que ces mots veulent dire, il nous aide à enquêter et finalement, il nous aide même à enseigner le Dharma. En tout cas, il faut suivre la voie avec l'intellect, l'intégrer. Il doit être guidé par le cœur, c'est ce que j'appellerais l'esprit du cœur de la Bodhicitta, l'esprit du cœur de l'éveil. La Bodhicitta donne la direction, l'intellect est le serviteur et nous conduit à la contemplation.

De l'étude, de la vision intellectuelle, nous passons à l'être sensible, que nous appelons contemplation, où il continue à mûrir dans notre expérience. Et ensuite nous allons même au-delà de l'intellect, car dans la contemplation, la pensée est toujours active. Nous allons au-delà de l'intellect dans l'être non conceptuel, intuitif, ce que nous appelons la méditation. C'est-à-dire que toujours au début, l'intellect est tout à fait actif, il est pour ainsi dire dans la fonction la plus importante, mais il n'est pas le chef, mais la

Bodhicitta est le chef. La Bodhicitta donne la direction. L'intellect comprend, prend des notes, échange jusqu'à ce qu'il devienne clair sur quoi nous contemplons maintenant, ce que nous approfondissons maintenant, nous entrons en contact avec notre expérience, nous ressentons ce que cela fait de nous. Nous sommes ainsi à moitié dans l'intellect et à moitié dans l'intuition. Et puis nous glissons vers la méditation, et là nous sommes entièrement dans l'expérience non conceptuelle, et l'intellect se tait dans cette phase de la méditation. Tout au plus nous aide-t-il à nous souvenir de ce qui est important.

Il nous donne de temps en temps, comme un gourou intérieur - l'intellect sage, cette voix de sagesse - un petit rappel pour nous réorienter, mais la méditation proprement dite est exempte d'intellect. Cela conduit à une expérience plus profonde de l'être intérieur et lorsque nous émergeons de cette expérience dans l'être communicatif, l'intellect nous aide prudemment à trouver des mots pour ce que nous avons vécu. Il est alors à nouveau à sa place.

**Participant/e :** *Lors de l'explication de la dédicace, tu as fait remarquer que les actions bénéfiques, les mérites, ne devraient pas être revendiqués pour soi-même. En fin de compte, ce n'est pas l'égo qui agit et l'identification ne doit pas être encore plus grande. Qu'en est-il donc des actes non bénéfiques et de l'identification à ceux-ci ?*

De la même manière. Le processus d'identification est tout à fait identique pour les actions et les mouvements d'esprit bénéfiques et pour ceux qui ne le sont pas. Qu'il s'agisse de la colère ou de la générosité, les deux ont des mécanismes d'identification aussi puissants. Dans les deux cas, il est important que nous nous libérions de l'identification, seul le processus par lequel nous le faisons est différent. Dans le cas des actions bénéfiques, nous pouvons le faire par le biais de la dédicace, du don. Et pour les actions non bénéfiques ou les processus mentaux, c'est aussi une sorte de don, mais nous offrons l'identification. Et cela passe par le processus des quatre forces, par ce que nous appelons la révélation, l'aveu de nos tendances nocives et non bénéfiques. Nous passons par un processus où nous découvrons les effets désastreux de cette manière d'être, où nous nous repentons, où nous décidons de ne pas agir ainsi, de ne plus continuer à agir ainsi, où nous prenons à nouveau refuge et appliquons effectivement les outils qui nous permettent de ne plus être identifiés dans ce domaine. Et un processus complet de dissolution des processus mentaux nuisibles et non bénéfiques, communication, action incluse.

Ce processus n'est achevé que lorsque nous n'avons plus de sentiment de culpabilité. Lorsque nous serons sortis de cette identification. Et cela n'est possible que si nous savons - en ce qui concerne les actes nuisibles - que celui qui a accompli cet acte n'existe plus. Il n'existe plus du tout. Le meurtrier de l'époque n'existe plus du tout. Celui qui a menti à l'époque n'existe plus du tout. Il n'y a plus que des conséquences, et nous nous sommes occupés de ces conséquences de manière correcte, et nous sortons maintenant de l'identification, parce que tout est réglé. Nous l'avons vu, nous l'avons regretté, nous avons pris une nouvelle direction, nous demandons du soutien pour cela et nous ne nous identifions plus à cela. Maintenant, nous avons tout fait.

Nous offrons donc nos identifications comme pour les actes de guérison, mais par un processus différent.

**Participant/e :** *Dans mon expérience, la méditation est encore un grand effort. La plupart du temps, je ressens alors des douleurs, j'éprouve un besoin d'évasion. Avec le soutien de la respiration, je peux observer comment cela se résout certes toujours, mais revient. Cela se produit aussi bien dans la pratique formelle que dans la méditation. Mon système pressent probablement l'expérience à venir pour l'ouverture aux émotions. Je vis le mouvement pendulaire vers la ressource comme très pénible et je me demande ce que je n'ai pas compris, de quoi il s'agit, pourquoi la résistance ne se relâche pas. Je vis cela depuis plusieurs années et ce n'est qu'en retraite que cela s'améliore légèrement.*

J'aimerais t'inviter à avoir une conversation avec moi à ce sujet, c'est très subtil. Cela a probablement un rapport avec des expériences fortes dans le passé qui ont fait croire à quelque chose en toi que l'ouverture est risquée ; qu'il est risqué de s'ouvrir et de se détendre. Cela a certainement sa raison d'être, et nous pouvons examiner cela à deux. Je ne veux pas aborder ce sujet dans un cadre aussi large. Je te demande de prendre soin de tes résistances et peut-être de faire d'abord des méditations comme la méditation en marchant ou la méditation de yoga sur les asanas, où tu es en mouvement et où tu n'entres pas dans quelque chose de statique ; où il y a certes une ouverture, mais où tu n'entres pas tout de suite dans des domaines émotionnels difficiles, mais où tu soulignes plutôt les formes actives de la méditation. Tu es

donc invité(e) à nous envoyer un e-mail et à demander une séance de zoom ou à venir en personne.

\* \* \*

J'aime beaucoup cette manière flexible d'organiser les cours, qui permet à chacun d'organiser lui-même les moments où il est au Titisee et ceux où il est sur Zoom. Cela n'a pas du tout l'air de créer de grands vides, mais tout le monde est content d'être là quand il est là et de participer à Zoom quand cela convient mieux. Cela me fait vraiment plaisir. En tant qu'animateur de cours, on a parfois encore ce vieux réflexe de penser que les choses se passeront peut-être mieux s'il y a plus de contrôle ou plus d'obligation. Mais en fait, le volontariat et le plaisir sont la meilleure combinaison. Vous m'avez aussi dit que vous appréciez que tout soit laissé libre, que l'on puisse s'organiser soi-même. Certains sont même remontés exprès de Freiburg pour être encore là ce matin. C'est merveilleux !

## DEVOTION ET VISION PURE

Ce matin, j'aimerais parler des deux qualités principales qui interviennent dans le Vajrayāna, dans la pratique tantrique : La dévotion et la vision pure. Je le fais parce que ces sujets n'auront pas autant de place ici dans ces 20 cours de base prévus sur 10 ans. J'ai fait exprès, et c'est ce que font en fait toutes les enseignantes et tous les enseignants, que les introductions publiques au Dharma se limitent à ce qui est comme le Mahāyāna général, c'est-à-dire ce que nous appelons Sūtra-Mahāyāna ou encore Sūtra-Mahāmudrā, et puis l'essence – le Mahāmudrā de l'essence.

Mais les enseignements devenus célèbres sous le nom de bouddhisme tantrique ou de Vajrayāna, voie du diamant, bien qu'ils fassent partie de la pratique du Mahāyāna, sont plus correctement placés dans le cercle plus restreint de ceux qui se sont déjà engagés sur cette voie, qui ont déjà décidé de suivre cette voie.

Les enseignants tibétains, d'après ce que j'ai pu observer, ont expérimenté, dans la génération à laquelle j'appartiens, de rendre ces enseignements accessibles au public et ont parfois, lors de très grandes manifestations, donné les initiations les plus profondes de l'anuttarayogatantra, donné des explications. Cela n'a pas complètement cessé, il y en a encore de temps en temps, mais maintenant la direction est de n'enseigner publiquement que les simples pratiques tantriques, les plus légères, et de veiller à ce que les gens qui viennent là aient à nouveau plus d'engagement, s'engagent plus fortement.

En fait, le tantra était autrefois - par autrefois, j'entends l'Inde à l'apogée des VIIIe-XIe siècles de notre ère -, une affaire secrète. Et maintenant que je suis moi-même engagé dans les pratiques tantriques depuis 40 ans, je dois dire que cela a sa raison d'être. C'est justifié parce que nous travaillons très intensément à faire de la nature de bouddha qui nous habite la base de la pratique en tant que voie du fruit et à nous visualiser en tant que yidam, c'est-à-dire en tant que bouddha de méditation ou à nous visualiser comme ne faisant qu'un avec le gourou, en tant que lama, en tant que gourou. Cette pratique, aussi efficace soit-elle, comporte néanmoins de nombreux pièges lorsqu'elle est pratiquée de manière intensive.

L'un des principaux pièges est l'orgueil. Il ne s'agit pas d'entrer dans l'orgueil du vajra, dans cette conscience de soi, cette saine conscience de soi, de faire confiance à sa propre nature de bouddha, mais plutôt de quelque chose d'un peu artificiel. Par exemple, quand on se visualise comme un puissant yidam, penser qu'il faut pour cela rouler un peu les muscles : "Maintenant je suis Mahakala" ou quelque chose comme ça. Ou que l'on ne comprend pas du tout le niveau symbolique, que l'on confond quelque chose et que l'on fait comme si, bien au-delà de ce que l'on a effectivement réalisé ; et que les mécanismes normaux liés au moi se servent alors de ces méthodes tantriques et intègrent cela à une surestimation totale de soi-même dans la vie normale.

En fait, la pratique tantrique appartient à la retraite, on doit la pratiquer en se retirant dans des conditions où l'on peut s'y consacrer jour après jour, afin que tout ce travail intérieur, travailler avec cette nouvelle vision de soi, puisse effectivement entrer en contact avec les émotions ; que les émotions soient traitées, que l'on ne soit pas du tout interpellé par les autres en tant que "soi normal". Au contraire, dans ce type de retraite, tout le monde est en route pour ce travail intérieur. Et c'est là que cela prend tout son sens, et c'est là qu'il faut avoir suffisamment de temps et passer par la fascination. Ces pratiques provoquent tellement de fascination et cela doit aller absolument au-delà de la fascination.

Les maîtres et maîtresses tibétains ont déjà travaillé avec cette fascination au cours des dernières décennies. Il y a toujours un grand afflux lorsque de telles autorisations sont données, mais combien de ceux qui apparaissent là pratiquent réellement toute leur vie ? Car c'est en fait l'obligation de maintenir cela toute sa vie, une fois qu'on a commencé. Ils sont peu nombreux. Et pour combien d'entre eux cela a-t-il réellement porté les fruits dont on parle, c'est-à-dire une accélération du chemin ? Il y en a encore beaucoup, beaucoup moins.

Je suis maintenant sur ce chemin et je le pratique quotidiennement, j'ai alors pu pratiquer intensivement en retraite. Et dans le cadre de ce curriculum de 10 ans, je vais donner un cours de base sur Vajrayāna après le Nouvel An. Là, deux qualités m'occupent : La dévotion et la vision pure, ce sont les deux qualités centrales qui constituent la voie dans le Vajrayāna, dans le bouddhisme tantrique. Et nous pouvons aussi intégrer ces qualités dans notre pratique maintenant. Ce que nous partageons maintenant et ce que nous partagerons à l'avenir, ces qualités n'ont pas besoin de rester à l'extérieur.

La dévotion est un mot allemand. Le mot tibétain *mö-gü* est composé de deux mots : *möpa* et *güpa*. *Möpa* signifie quelque chose comme aspiration, inspiration, aspiration, donc une orientation intérieure confiante et le meilleur mot pour *güpa* est respect, respect profond. Donc le mot que nous traduisons par dévouement n'a pas du tout la connotation de donner quelque chose, de donner quelque chose. Mais dans notre langage courant, c'est ce qui s'en rapproche le plus. En fait, il s'agit d'être profondément inspiré par quelqu'un ou par une dimension, une expérience d'être qui nous relie au sens de notre vie. Oui, c'est ce *mö*, un alignement intérieur plein d'inspiration et de confiance, et ensuite un profond respect, une profonde appréciation pour cette qualité précise.

Ainsi, lorsque nous parlons de dévotion au gourou, dans le contexte Vajrayāna, de dévotion à l'enseignant, cela ne signifie pas que nous nous livrons totalement et que nous pratiquons une confiance aveugle, mais que nous reconnaissons les qualités plus profondes au-delà de la façade humaine, que nous sommes inspirés par ces qualités qui brillent à travers et que nous souhaitons également aller dans cette direction et que nous avons un profond respect pour ces qualités précises qui se manifestent.

Et cela a bien sûr pour effet - et c'est pourquoi ce n'est pas une mauvaise traduction - que nous sommes très fortement prêts à nous engager en raison de cette inspiration. Mais la voie de la dévotion ne se limite pas, par exemple, à la dévotion au Bouddha Śākyamūni, à la dévotion aux maîtres et maîtresses vivants aujourd'hui, mais il y a des dimensions de la dévotion qui, dans certaines circonstances, n'ont rien à voir avec les êtres humains. Par exemple, la dévotion au Dharma, nous pouvons vivre une dévotion à ce qui nous touche tant dans les enseignements. Nous pouvons être pleins de dévotion pour le Dharma, pleins de dévotion pour ces enseignements qui montrent le chemin de la liberté. Et nous le sentons, et nous sommes dévoués dans le sens d'une inspiration totale, d'un respect total, c'est quelque chose de si précieux, et notre dévouement au Dharma s'exprime dans le fait que nous servons aussi effectivement le Dharma.

Dans ma vie, c'était et c'est toujours un facteur tellement fort, il peut se passer ce que l'on veut avec les enseignants et tout le reste, cela n'a aucune importance, parce que la beauté et les qualités profondes du Dharma sont tellement évidentes et me touchent si profondément. Il suffit que je prenne n'importe quel livre de Dharma en main, chaque phrase vraie me touche de manière incroyable. Et il n'y a que des phrases vraies qui s'enchaînent, si c'est un bon livre d'un maître éveillé. Alors la sagesse libératrice s'enchaîne à la sagesse libératrice, et cette dévotion au Dharma est, avec la dévotion au Bouddha, un

moteur très puissant. Je le sens aussi chez vous. Je sens que c'est aussi actif chez vous, qu'il y en a beaucoup ici qui ressentent très fortement cette dévotion à la voie de la libération. Cela va de pair avec une volonté de faire beaucoup pour cela.

C'est ainsi que cet appel a été lancé hier pour savoir qui aiderait à transcrire ces instructions. Treize personnes de la salle ont répondu à l'appel, et huit personnes par le biais du zoom. C'est un signe de votre dévouement, c'est un signe de cette appréciation et aussi de la Bodhicitta, parce que la Bodhicitta et la dévotion vont bien sûr ensemble. Cela va ensemble, parce que nous pouvons effectivement être pleins de dévotion pour la Bodhicitta, parce que c'est l'essence même du Dharma. L'esprit d'éveil, c'est aussi l'essence de la dévotion envers le Bouddha et les gourous, parce que nous découvrons la Bodhicitta si vivante en eux. Et c'est aussi la dévotion à la Saṅgha, la dévotion à la communauté de tous ceux qui peuvent nous aider sur le chemin.

Soyons donc un peu prudents avec le mot allemand, nous ne trouvons pas encore de meilleur mot pour le désigner. *Le Mō-gū* est donc simplement une inspiration pleine de confiance, et cette confiance se nourrit déjà d'expériences, cela nous fait vraiment du bien. Et cette inspiration basée sur l'expérience fait que nous sommes prêts à nous engager avec respect. Cette volonté de s'engager et d'investir sa vie dans cette forme de pratique, c'est la dévotion.

Si je me souviens de Guendune Rinpoché, lorsque nous parlions de dévotion, il disait : "La dévotion, ce n'est pas joindre les mains quand le lama entre dans la salle et avoir les larmes aux yeux". C'est de l'attachement, c'est de la sentimentalité et cela n'a rien à voir avec la dévotion". Quand il y a quelque chose comme ça dans l'attitude, c'est bien, il y a de l'inspiration et de la confiance, mais le lama ne peut absolument pas être sûr que les enseignements qu'il donne alors seront entendus, et encore moins mis en pratique. Il y a tellement d'interprétation émotionnelle en jeu qu'il suffit au lama de dire quelque chose de critique pour que la boîte se referme. Oui, ça ne rentre pas, parce que ce désir d'être aimé et vu par le lama n'est pas servi à ce moment-là.

En d'autres termes, il s'agit de l'aspect névrotique de la dévotion, qui n'est pas du tout demandé. Lorsque nous avons ensuite demandé à Guendune Rinpoché ce qu'était la dévotion, il a répondu : "Pratiquer le Dharma, c'est la dévotion". Le mettre vraiment en pratique, cela n'a pas du tout besoin d'être sentimental. Il peut arriver que des larmes coulent, mais ce n'est pas nécessaire.

La dévotion, c'est cette volonté de s'engager dans la pratique parce qu'on adore un gourou ou un bouddha... - Imaginez un peu : le bouddha se fiche tellement de savoir si on l'idolâtre. Le sujet a été résolu, n'est-ce pas ? Les vrais gourous ne devraient plus dépendre de l'adoration de leurs disciples. Qu'est-ce qui compte donc pour les grands détenteurs et détentrices de la lignée ? Que les trésors qu'ils transmettent soient également utilisés et mis en pratique. Et c'est là que se manifeste effectivement le dévouement, qui peut être tout à fait silencieux, discret, peu spectaculaire, suffisamment fort pour nous tirer du lit chaque matin. C'est la dévotion : chaque matin, nous nous levons dès les premières pensées éveillées et nous nous asseyons pour pratiquer, et pendant la journée nous restons connectés à la Bodhicitta, nous sommes vraiment en route dans ce courant, pleins de dévotion pour servir la nature de bouddha dans tous ceux que nous rencontrons, et la journée se termine avec la dévotion. Oui, cela nous accompagne tout au long de la journée. Et cette mise en pratique, cette expérimentation, cette exploration des enseignements, c'est super.

Puis Guendune Rinpoché a poursuivi : "Oui, mais ce n'est pas la fin de l'histoire. Alors s'il te plaît, reviens avec les expériences que tu as faites dans la pratique". Et le dévouement consiste alors aussi à écouter ce qui pourrait être encore mieux fait dans la pratique, c'est-à-dire les éventuels blocages à lever. C'est alors que commence en fait une relation de travail, et celle-ci est marquée par le dévouement.

Et puis Guendune Rinpoché en a rajouté une couche : "Et vous savez ? Qui a probablement le plus grand dévouement dans la relation en général ? Les enseignants envers leurs élèves". C'est le dévouement des enseignants envers ceux qu'ils enseignent, car ils se donnent 24 heures sur 24 au service de ceux qui

suivent la voie. Et ce serait bien si cela rencontrait une dévotion équivalente chez les élèves, qui se donnent eux aussi au dharma 24 heures sur 24. Alors les deux se rencontrent, alors ils se rencontrent dans le même esprit, et c'est cela le guru yoga.

Ensuite, les courants d'esprit se rencontrent dans la dévotion au dharma, chacun avec son expérience, ils échangent et il y a une véritable transmission, donc ça coule. Quelque chose continue à couler et peut ensuite être mis en œuvre individuellement, parce que les deux parties sont également en route dans la Bodhicitta ; également dans la dévotion au Dharma, dans la dévotion aux êtres vivants. Et il y avait encore une remarque que Guendune nous répétait sans cesse : "La dévotion et la compassion, c'est la même énergie du cœur. L'une des dévotions va vers les éveillés, et l'autre dévotion va vers les êtres vivants. C'est la même énergie du cœur.

Si nous nous unissons dans la dévotion, cela traverse les époques, c'est une dévotion à tous, et plus précisément à la voie de la libération de tous les êtres vivants. C'est en fait là que se trouve la dévotion.

Si nous nous ouvrons de cette manière à cette dévotion dans le Vajrayāna, dans le contexte tantrique, cela signifie que nous mettons effectivement en pratique les enseignements que nous recevons alors dans le contexte tantrique avec la même intensité que nous pratiquons par ailleurs le Dharma général. Toutes les pratiques tantriques du guru yoga, de la pratique du yidam, de la pratique du protecteur s'intègrent dans ce champ des enseignements généraux du Dharma, comme nous l'abordons maintenant dans le cours de base du Dharma : Le refuge, la Bodhicitta, les quatre immenses, les quatre pensées fondamentales et ainsi de suite, tout cela fait toujours partie de la pratique. Et puis la dédicace à la fin, et pendant la pratique nous pratiquons calme mental et la vision intuitive, et cela débouche sur l'être naturel de Mahāmudrā. C'est exactement la même chose que la pratique tantrique, seules les méthodes sont légèrement différentes.

Les méthodes sont si spécifiques qu'elles s'attaquent à notre égocentrisme de manière à nous ouvrir à un tout autre type de vision de nous-mêmes et de tous les êtres vivants. Cette autre vision de nous-mêmes, c'est comme si je disais à quelqu'un : "En fait, tu es Tara". C'est beaucoup plus proche que de t'appeler par ton nom, parce qu'en fait tu es comme Bouddha, en fait tu es comme Tchenrézi, comme le Bouddha de la médecine.

Quelle que soit la formulation, nous développons une tout autre vision de nous-mêmes et de notre environnement. Ce changement de vision est catalysé par notre confiance dans les enseignants qui nous communiquent la vision de l'éveil. Le plus important dans une habilitation tantrique, dans une initiation, est de communiquer la vision de la façon dont nous voyons la vie avec des yeux éveillés.

Par exemple, nous avons mentionné que cette transmission du Bouddha de la médecine aurait lieu le 2 septembre. Dans le meilleur des cas, lorsque le lama parlera de ce qu'il transmettra, nous entrerons dans le champ de guérison du Bouddha de la Médecine, où nous verrons tout ici, tout ce qui nous entoure maintenant, chaque situation comme potentiellement guérissante, avec le potentiel de contribuer à notre propre guérison. Nous voyons tous ceux que nous rencontrons dans leur potentiel à être pour nous le bouddha guérisseur. Nous sommes nous aussi le bouddha de la médecine, Sangye Menla. Nous pratiquons cela dans la pratique formelle, en nous mettant en relation avec le Bouddha de la médecine devant nous et en nous pratiquant nous-mêmes en tant que Bouddha de la médecine. Et ce n'est pas une vision plaquée sur la réalité normale, mais nous apprenons à voir à plusieurs niveaux, comme les éveillés.

Vous vous souvenez des deux couches que je vous ai expliquées : Nous apprenons à voir ce monde fou, confus, brisé, où les gens se déplacent dans un égocentrisme total et se ruinent complètement, ainsi que les personnes assises devant nous, auxquelles nous avons affaire en ce moment. Nous voyons par exemple comment ce bel endroit, le Titisee, est détruit par toutes sortes de choses. Nous voyons cela. Et en même temps, nous voyons que c'est un immense champ de guérison, si l'on ne regarde que sous cet angle, où l'on peut par exemple vivre un Dharma fantastique, où nous pouvons rencontrer chaque

personne que nous rencontrons - peu importe qu'elle vienne d'Inde, de Chine ou de la Forêt-Noire - avec cette ouverture du cœur. Nous pouvons le faire, même s'ils nous critiquent ou si la nourriture n'est pas bonne ; nous pouvons faire de tout cela une nourriture pour notre chemin, et soudain nous vivons dans un autre monde.

En profondeur, la vision pure ne consiste pas seulement à faire de tout quelque chose de bénéfique, quelque chose qui stimule ma transformation émotionnelle. La vision pure signifie que nous vivons chaque situation avec l'esprit du cœur des éveillés et que nous entrons ainsi dans cette non-saisie, parce que nous pratiquons la nature insaisissable et intangible de toute expérience.

Cela signifie que la pratique tantrique est nécessairement une pratique de Mahāmudrā, il ne peut en être autrement. Pour que cette vision pure de la nature vide de toutes choses puisse se manifester, la pratique tantrique doit être fondée sur une vision du Dharma général et doit déjà inclure une vision du fait que la visualisation de soi en tant que yidam, en tant que bouddha, est totalement illusoire - et pourtant vraie. Cette vision fondamentale est nécessaire, sans elle, rien n'est possible, car sinon nous sommes dupes de nos visualisations et les considérons comme aussi réelles que nos projections normales. Mais la méthode consiste à reconnaître que tout est aussi insaisissable que nos visualisations dans la pratique tantrique. Et nous transposons cela dans la vie normale, qui nous semble bien plus réelle que nos visualisations.

Si nous faisons l'inverse et que nous transférons l'attachement de notre vision mondaine normale, cette fixation dualiste, à la pratique tantrique du guru yoga, de la pratique du yidam et ainsi de suite, alors nous faisons la pratique pleine de fixations, d'espoir et de peur et d'attentes et avec tous les kleśas activés qui sont normalement présents. Cela ne sert alors à rien, car il manque la base. Nous ne voyons pas ce que nous appelons la phase de création, c'est-à-dire ce qui est visualisé et avec lequel nous travaillons, n'a pas de substance, mais que ce sont des manières transformatrices de voir le monde. Elles sont réelles parce qu'elles ont ces effets. Elles ont des effets, mais elles ne sont pas réelles dans le sens où : On peut les saisir. Il n'y a pas d'objectivation. Ce n'est pas comme un dieu qui existe réellement et qui a une existence séparée quelque part. Tout est vécu comme un esprit, tout est vécu spirituellement.

Et c'est la vision pure. La vision pure dans le Vajrayāna est cette capacité à savoir, pour tout ce dont nous faisons l'expérience, "oui, ce sont des phénomènes différents, des formes de jeu différentes dans ce courant d'esprit". Maintenant, ce courant d'esprit perçoit le monde juste comme ça, l'instant d'après, ça change déjà. Cela continue toujours, un flux constant vers de nouvelles expériences, rien de tout cela n'a de réalité permanente. Et même si je me visualise chaque jour comme un bouddha de la médecine, cela ne signifie pas que je deviendrai soudainement bleu.

Cela ne veut pas dire que si je me visualise maintenant comme un Tchenrézi à quatre bras, il me poussera quatre bras, ou malheureusement pas non plus que cela aura pour conséquence que je réaliserai tout de suite les quatre immensités symbolisées par les bras. Il faut une pleine participation intérieure pour que je puisse me relier au symbole des quatre bras de Tchenrézi, pour que je puisse me glisser dans cette dimension où l'on aimerait avoir mille bras, parce que l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité affluent partout. Et alors, il ne faut pas quatre bras, mais il faut cette conscience permanente des Quatre Incommensurables, et c'est la vision pure. Pas de se rappeler qu'on est blanc, qu'on a quatre bras et qu'on a en quelque sorte une jolie couronne sur la tête et tout ça. La vision pure est en fait de regarder le monde avec les yeux des bouddhas. C'est possible si nous avons cette force puissante de dévotion et de confiance.

Vous voyez à ces quelques phrases que c'est très exigeant. Il faut une base solide. Ce n'est pas du tout pour les gens qui ne sont pas entrés fermement dans le refuge, le Bouddha, le dharma, le Saṅgha doivent être solidement ancrés. La pratique fondamentale de ce que nous appelons les renoncements, c'est-à-dire la simplification de notre vie à l'essentiel, doit être intégrée, c'est une base pour la pratique tantrique.

Si nous sommes encore pleins d'attachements, nous ne pouvons pas vraiment aligner l'esprit. La Bodhicitta doit être vraiment forte. Je dis consciemment 'doit', c'est un impératif. Ce n'est pas seulement

'cela a fait ses preuves, ce serait déjà bien', mais 'cela doit être'. La pratique tantrique dans le contexte bouddhiste sans Bodhicitta, sans être profondément dans les Quatre Incommensurables, cela ne va tout simplement pas. Cela ne fait que conduire à une dérive vers l'égoïsme.

Sans une confiance profonde dans ce type d'explications, rien n'est possible. C'est pourquoi il existe des lignes directrices - que nous appelons samayas - qui ont beaucoup à voir avec la confiance : La confiance dans ce qui nous est expliqué, dans cette pratique, dans les enseignants, dans les co-pratiquants, dans le fait qu'il y ait le moins possible de facteurs perturbateurs, ce sont des exigences élevées pour les pratiquants.

Mais : nous pouvons faire entrer toutes ces qualités dans cette pratique fondamentale. Et c'est ce qui est passionnant : Nous pouvons effectivement, dans la mesure où cela nous est possible, toujours regarder avec les yeux des bouddhas, c'est-à-dire regarder avec le cœur des bouddhas. Oui, car il ne s'agit pas de voir à travers les yeux, mais c'est une vision intérieure. Nous pouvons nourrir notre dévotion là où nous la ressentons. Et personne n'a jamais besoin de se retrouver dans une dévotion aveugle, dans une foi aveugle, mais nous sommes toujours des adultes éclairés. C'est une confiance adulte où nous sondons les choses, où nous cherchons.

La dévotion aveugle n'existe ni dans le tantra ni dans le bouddhisme 'normal', elle est out, elle n'est que névrose. La dévotion aveugle, c'est Samsāra. Et de cela, nous ne le voulons pas. Se contenter de suivre ce que disent les autres, ce n'est pas ce dont nous parlons. Il s'agit d'une relation, et cela doit avoir du sens, et ainsi de suite. Nous pouvons donc utiliser cette inspiration avec respect pour entrer dans le point de vue des éveillés, voir pourquoi et comment ils décrivent les choses ainsi.

Un exemple : pratiquer le guru yoga tout en lisant un livre. C'est ce que j'ai fait avec les enseignements du Bouddha en pali. - Ce n'est pas le premier endroit auquel on pense quand on parle de guru yoga, mais c'est de la même manière que je découvre les enseignements du Bouddha - pendant que je lis les enseignements, j'essaie d'imaginer avec quelle attitude intérieure le Bouddha a pu prononcer ces mots. J'essaie de ressentir, au-delà des mots, de quoi il s'agissait vraiment. Et alors tout s'ouvre. Vous pouvez faire cela avec n'importe quel livre, avec n'importe quel enseignement. Le guru yoga consiste à se laisser aller à imaginer, avec tout ce que nous avons à disposition, ce qui a bien pu émouvoir le Bouddha il y a deux mille cinq cents ans ou Gampopa il y a neuf cents ans. Qu'est-ce que cela signifiait pour lui de formuler ces phrases et quelles étaient ses préoccupations ?

Nous sommes alors beaucoup plus conscients de ce qui se passe que si nous restons à distance et disons : "Mais je n'aime pas ça ! Aujourd'hui, on l'exprimerait autrement". - On n'a pas du tout compris ce qu'il voulait exprimer et on voudrait l'exprimer différemment aujourd'hui. Ce n'est pas possible ! Nous devons d'abord comprendre ce que l'auteur voulait dire à l'époque, et ensuite nous pouvons peut-être trouver des formulations un peu plus adaptées aujourd'hui, mais il faut d'abord comprendre l'auteur de l'intérieur. Et c'est ce que le guru yoga est pour vous dès maintenant.

Si vous vous penchez sur les nombreux textes sources, textes de référence que je vous ai cités et que nous utilisons dans le cours de base, je vous recommande de vous poser sans cesse cette question, même dans les groupes : Que voulait dire l'auteur à l'époque ? C'est une très belle façon d'apprendre le Dharma, et ensuite je peux toujours revenir à notre vision et à nos besoins actuels : Qu'est-ce que j'aimerais essayer aujourd'hui, qu'est-ce qui me parle aujourd'hui ? Qu'est-ce que je mets en pratique ? Et c'est ce que je mets ensuite en pratique avec dévouement.

Nous pouvons aussi mettre en œuvre la vision pure, elle est aussi à notre disposition à tout moment. La vision pure consiste à ne pas se donner autant d'importance et à sortir autant que possible de cette vision du moi, à regarder avec le cœur de la compassion et avec la sagesse qui reconnaît la nature des phénomènes, qui voit à travers les phénomènes. Donc, par exemple, remarquer que tous ces mots qui m'atteignent aussi maintenant, qui montrent des effets - les concepts, les termes, les contenus qui y sont liés - tout cela montre des effets et en même temps n'a pas de substance.

Je parle et vous écoutez, et en même temps ni celui qui parle, ni ceux qui écoutent n'ont rien de concret, ce sont des champs dynamiques de l'expérience, pour l'exprimer approximativement. La vision pure signifie qu'il faut toujours garder à l'esprit cette vision de la dynamique, de la possibilité de créer tout ce qui est vécu : La façon dont je vis le monde dépend de la façon dont je me le représente intérieurement, de ce à quoi je suis sensible, de ce qui fait que mon attention est si grande.

Deux ou trois personnes vont dans le même café et peuvent avoir des expériences absolument différentes dans ce café, bien qu'elles soient toutes les trois présentes au même moment, servies par le même serveur, mangeant le même plat. Tout dépend de la vision, et cette vision n'est pas peinte en rose. La vision des éveillés ne peint pas les choses, mais est en fait une vision de compassion ; une vision de ne pas se prendre au sérieux ; une vision qui reconnaît très clairement ce que sont les schémas saṃsāriques, c'est-à-dire où les voiles sont actifs ; qui reconnaît très clairement quel est le potentiel réel dans les personnes que nous rencontrons et en nous-mêmes. On peut déjà dire quelle est cette vision, mais ce qui est alors vu exactement, il faut l'expérimenter dans chaque situation.

Et comment y arriver ? En alternant différents points de vue, dans ce va-et-vient habituel dont nous avons si souvent entendu parler. Avec notre point de vue habituel, nous allons au café, c'est la première chose avec laquelle nous nous asseyons. Ensuite, nous pouvons faire notre pratique. Peut-être que vous vous offrirez un arrêt quelque part cet après-midi. Par exemple, ce matin, je suis d'abord allé au café. Je me suis assise en haut de la vallée de l'Ours, j'ai bu mon café au lait et je me suis dit : "Oui, c'est une belle préparation pour la journée". Et puis on peut s'entraîner avec différents points de vue. La première chose est de s'entraîner à adopter tous les différents points de vue possibles de la part des personnes que l'on rencontre de toute façon. La femme derrière le comptoir qui m'a servi, je lui ai posé des questions et tout, et je me suis dit : "Comment va-t-elle ?" Et puis il y avait un homme assis dans un coin : "Comment va-t-il, comment voit-il les choses ?" Puis ma vision, et puis : comment serais-je assis ici si j'étais absolument insouciant, libre, si j'étais un bouddha ?

Puis j'écoute mes messages vocaux, et il y en avait un avec un peu plus d'informations sur ce jeune homme qui est mort dans un accident de moto, un ami proche. Comment est-ce que je réagis ? Quelle est la réaction personnelle, comment je réagirais par exemple en tant que personne tout à fait libre ? Nous changeons ainsi... Comment vont les parents, comment vont-ils ? Comment va Johann, qui est aussi très proche d'eux ? Et partout nous changeons, il n'y a pas de point de vue qui soit le bon, il y a beaucoup de possibilités différentes.

Rien que ce balancement, cette alternance, nous amène nous-mêmes à une telle souplesse que c'est une pure joie. C'est une souplesse, une flexibilité du cœur, portée par une profonde vision de l'être. Nous remarquons qu'il y a tellement de points de vue différents. Ce n'est certes pas arbitraire, mais finalement, le plus important est sans doute de n'être prisonnier d'aucune vision. Et c'est la vision des éveillés.

Pourquoi nous comprennent-ils si bien ? Parce que lorsqu'ils nous écoutent, ils ne se déplacent pas dans leur propre vision tout en nous écoutant. Ils peuvent se mettre à la place de ceux qu'ils rencontrent. C'est pourquoi il est si facile de comprendre les autres, parce qu'on n'est pas occupé par sa propre histoire en ce moment, c'est beaucoup plus facile.

C'est pourquoi Guendune pouvait nous comprendre, même s'il ne parlait pas un mot de nos langues, il n'a jamais appris de langue, à part "Bon jour" et quelques mots en anglais. Il pouvait nous comprendre ainsi, simplement parce qu'il était ouvert et que toute sa force intuitive était disponible pour se connecter à tous, pour entrer en résonance avec tous. Avec une telle précision qu'il comprenait exactement avec quels thèmes nous étions en route. Ce n'était pas difficile, c'était normal pour lui, cela ne demandait aucun effort. C'est un peu comme une surface d'eau lisse ; comme lorsque le lac Titisee devient tout à fait calme et que tout s'y reflète. Et cet esprit tranquille dans lequel tout le reste peut se refléter, c'est un peu comme la vision des bouddhas : tout s'y reflète et rien n'est pris pour réel, parce que ce n'est qu'un reflet.

Je vous ai parlé un peu de dévotion et de vision pure, un peu de tantra, de Vajrayāna. Et vous comprenez peut-être aussi pourquoi nous gardons ces pratiques exigeantes en dehors du cours de base du dharma. Nous posons maintenant les bases dans les années à venir, et si vous avez envie de ces pratiques tantriques, vous cherchez les transmissions qui vous conviennent, vous établissez une relation avec ces maîtres et maîtresses. C'est notre pratique personnelle, elle ne regarde personne. Nous la prenons dans notre espace protégé, où nous veillons à ce qu'aucune fierté ne s'insinue ; que nous ne nous vantions pas de tout ce que nous pratiquons et de tout ce que nous avons reçu et où nous allons maintenant à nouveau, etc. Nous ne tapons pas non plus sur les nerfs des autres en répétant sans cesse : "Comme ces maîtres sont formidables, tu dois y aller aussi ! Tu n'as pas d'autorisation ? Tu en as besoin !" Rester cool ! Easy, easy !

Je pense que cet engouement est passé, c'était dans les années 70 et 80. C'est là qu'ont été créés les centres, et à l'époque, tout cela était donné de manière très large et ouverte. Avec le temps, nous avons découvert qu'il était peut-être bon de ramener cela dans le cadre un peu plus protégé de la pratique intensive à plein temps. Et si l'on fait de temps en temps de telles retraites, avec une pratique à plein temps pendant quelques semaines ou quelques mois, on peut aussi poursuivre cette pratique au quotidien, on peut ainsi maintenir une continuité jusqu'à ce que l'on ait à nouveau le temps de l'intensifier.

C'est un peu trop sophistiqué pour notre contexte ici, je dirais. Ce n'est pas non plus l'affaire de tout le monde, et ce n'est pas nécessaire. De nombreuses personnes ont déjà réalisé l'éveil - des millions, des millions et des millions de personnes - sans jamais avoir pratiqué un tantra. Il faut simplement le dire clairement. Ce n'est pas nécessaire, c'est un supplément.

Il se peut que notre cheminement s'accélère. À l'époque, je me suis heurté à des murs avec ma pratique de Sāmātha et de Vipāśyanā, et en fait, la pratique tantrique m'a alors aidé à faire fondre ces murs. Cela a été pour moi une aide essentielle sur le chemin. Vous remarquerez peut-être, lorsque j'en parle, que cela m'inspire profondément, et je vous transmettrai autant que possible les qualités de cette pratique dans le contexte normal de notre cours de base du Dharma.

J'ai donné cet enseignement spontané à la demande de Tobias et Marianne. Lors du prochain cours, le dimanche matin, il y aura à nouveau un enseignement de ce type, où l'on enseignera quelque chose que quelqu'un pourrait souhaiter à ce moment-là.

Maintenant, je vous invite à entrer dans le silence.

## ANNEXE

Livres recommandés :

- Pema Chödrön, *Comme on vit, on meurt*. Trouver la vraie liberté dans le flux du devenir et de la disparition. Il s'agit d'utiliser la vie comme préparation à la grande transition. C'était précisément le thème des deux premiers jours.
- Shamar Rinpoché, *Au cœur de la sagesse*. Un manuel pour la pratique du Mahāmudrā, édité par Tina Draszczyk. Il aborde de manière concise les mêmes thèmes que le Mahāmudrā des rayons de lune. Un excellent résumé du maître Mahāmudrā Shamar Rinpoché.