

Sönam Lhundrup

*Satipatthana, Stage III*

*« Pratiquer la pleine conscience  
avec la respiration comme support »*

Enseignement basé sur

l'Anapanasati Souta de Bouddha Shakyamouni

Stage d'été, à Croizet, Karma Guépel Ling,

du 2 au 14 août 2009

# TABLE DES MATIERES

<b>PREMIER ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>4</b>
Introduction .....	4
Quelques thèmes de réflexion .....	4
Rayonnement de l'enseignement du Bouddha .....	4
Les trois sous-courants ou tendances fondamentales .....	7
Accomplir sa tâche pour s'éveiller .....	7
Se libérer de son fardeau .....	7
Atteindre le but véritable .....	7
Couper les entraves du devenir .....	8
Méditation guidée : Respirer en pleine conscience .....	8
La respiration au service des émotions .....	9
Les fruits de la pratique chez les <i>Arya</i> .....	10
Instructions pour développer et pratiquer la méditation sur le souffle .....	11
Compter les respirations pour maintenir la vigilance .....	12
La méditation sur le souffle dans la tradition mahamoudra .....	13
Les six étapes de la méditation sur le souffle préconisées par Gampopa .....	14
Questions - Réponses .....	16
<b>DEUXIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>16</b>
Vigilance sur le souffle et sagesse .....	17
Les quatre fondements de la vigilance .....	17
1) La contemplation du corps ou comment calmer l'esprit .....	17
Les cinq points clés d'Ajahn Buddhadasa pour apaiser les formations physiques .....	19
Méditation guidée avec exercices respiratoires .....	20
L'approche de la tradition du mahamoudra .....	21
L'explication du Theravada .....	22
Méditation guidée .....	23
Instructions sur le souffle dans la tradition mahamoudra .....	24
<b>TROISIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>27</b>
Les quatre fondements de la vigilance (suite) .....	27
2) La contemplation des sensations .....	27
3) La contemplation de l'esprit .....	29
Méditation guidée .....	30
<b>QUATRIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>33</b>
Rappel des huit premières étapes sur l'Anapanasati .....	33
Suite des étapes sur l'Anapanasati sutra .....	35
Différences entre formations mentales et esprit .....	35
Comment pratiquer concrètement ? .....	35
Développer de la joie .....	36
Stabiliser l'esprit dans l'absorption méditative .....	37
Respirer et libérer l'esprit .....	38
4) La pleine conscience posée sur les dharmas .....	38
Méditation guidée .....	40
Instructions de Guendune Rinpotché sur le souffle .....	40
Les clés pour la méditation .....	42
<b>CINQUIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>44</b>
Contempler l'impermanence .....	44
La mort .....	45
L'interdépendance des phénomènes .....	46
Méditation guidée .....	47

La méditation sur la respiration et la compassion.....	51
<b>SIXIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>52</b>
Reprise du soutra .....	52
L'investigation des dharmas.....	53
Observer la non-permanence et méditer .....	54
Anicca, dukkha et anatta .....	55
Shunyata, la vacuité.....	55
Prise de refuge et méditation guidée sur le changement.....	56
Méditation guidée .....	57
<b>SEPTIEME ENSEIGNEMENT.....</b>	<b>58</b>
La Cessation .....	58
Le mahamoudra.....	59
Calme mental, vision pénétrante et mahamoudra.....	59
Avancer sur le chemin unique vers l'éveil .....	59
Questions - Réponses – Méditation guidée – Suite du soutra.....	61
Les sept facteurs d'éveil .....	63
Questions - Réponses .....	65
<b>HUITIEME ENSEIGNEMENT.....</b>	<b>66</b>
La retraite comme soutien des sept facteurs d'éveil .....	66
La diminution de l'attachement comme soutien des sept facteurs d'éveil .....	67
La cessation comme soutien des sept facteurs d'éveil.....	67
Questions - Réponses .....	68
Méditation guidée.....	70
Méditation guidée sur Les Quatre Illimitées .....	72
<b>NEUVIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>74</b>
Se préparer pour méditer avec le souffle .....	74
Adopter une position correcte .....	75
Respirer en toute vigilance .....	75
Ressentir tous les corps .....	75
Respirer et apaiser .....	75
Laisser s'élever la joie .....	76
De la joie au bonheur.....	76
Etre conscients des pensées et les apaiser .....	76
Du calme à l'équanimité.....	76
Réjouir l'esprit et le stabiliser.....	77
Libérer l'esprit.....	77
Méditation guidée.....	78
L'anapanasatisutra et le vajrayana.....	79
Méditation guidée - Enseignement .....	80
<b>DIXIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>83</b>
Méditation guidée.....	83
Intégration de cette pratique de pleine conscience dans le chemin du mahamoudra.....	85
<b>ONZIEME ENSEIGNEMENT .....</b>	<b>87</b>
Méditation guidée.....	87
Méditation – Dédicaces .....	89

## Premier enseignement

### Introduction

Durant ces deux semaines de stage nous allons continuer l'étude commencée l'an passé en nous appliquant à cultiver les quatre fondements – les quatre façons d'établir la pleine conscience ou vigilance.

Il y a deux ans, nous avons étudié le *Satipatthana Soutra* dans lequel le Bouddha Sâkyamuni montre en détail comment se pratiquent les quatre étapes. L'année dernière nous nous sommes penchés sur le *Mahasatipatthana Soutra*. Là, le Bouddha explique comment établir la vigilance, la pleine conscience, en relation avec les Quatre Nobles Vérités. Cette année, nous mettrons en pratique une seule méthode, la plus concrète, trouvée dans l'*Anapanasati Soutra*, qui utilise la respiration. Cette pratique sur le souffle comporte de multiples applications et de très nombreuses facettes.

L'objet de méditation, ici la respiration (le souffle), indique que le Bouddha pensait expliquer et faire comprendre tout le dharma avec cette seule méthode. En effet, respirer est naturel, simple et en même temps très profond ; cela nous accompagne à chaque instant et nous y sommes donc complètement habitués.

### Quelques thèmes de réflexion

Je ne vais pas faire une grande introduction sur le dharma ou sur la manière de trouver l'entrée dans ce soutra. Prenons plutôt un instant pour réfléchir sur la façon dont nous concevons le refuge, sur le but de notre pratique, sur la direction générale que nous souhaitons donner aujourd'hui à notre vie et, à plus long terme encore, à toutes nos vies. Posons-nous ces questions : Pourquoi suis-je là ? Vers quoi je me dirige ? Quel est mon souhait ? A quoi devrait servir ce stage, cet enseignement, cette pratique ?

Restons quelques instants silencieux afin de développer en nous le refuge, puis posons-nous ces questions intérieurement :

- Que signifie l'éveil pour moi, maintenant ?
- Que m'évoque le mot « éveil » ?
- Quel est le sens de la *bodhicitta* pour moi en ce moment ?
- Est-ce que je peux ressentir « l'esprit d'éveil ? » en moi ?
- Suis-je motivé pour pratiquer pour le bienfait de tous et pas seulement pour mon propre bienfait ?

Donnons un peu d'espace à cette *bodhicitta* présente en nous afin qu'elle grandisse, s'épanouisse et soit notre motivation pendant tout ce stage et durant toute notre vie.

Le Bouddha donnait cet enseignement ainsi que tous les autres, par *bodhicitta*, dans le but d'amener tous les êtres à l'éveil. Sa motivation n'était pas égocentrique : « Moi, j'amène les autres à l'éveil », mais elle était, de toute évidence, de partager sa découverte avec autrui. Il avait atteint l'éveil et de ce fait n'avait plus à s'occuper de lui-même. Pour le Bouddha, développer la pleine conscience est l'élément capital, l'élément clé pour atteindre l'éveil et c'est ce qu'il partage ici.

### Rayonnement de l'enseignement du Bouddha

J'ai traduit le soutra en trois langues après avoir consulté de nombreuses traductions. J'ai essayé d'inclure tout ce que le Bouddha a dit. Par contre, j'ai enlevé les très longues répétitions. Vous avez donc un texte légèrement abrégé, mais le début est complet. Je vous indiquerai où sont les abréviations.

1. « Ainsi ai-je entendu : Une fois le Bienheureux demeurait près de Savatthi dans le Parc de l'est, au palais de la mère de Migara, avec un grand nombre de disciples aînés bien connus comme les Vénérables Sariputta, Maha Moggallana, Maha Kassapa, Maha Kaccayana, Maha Kotthita, Maha Kappina, Maha Cunda, Anuruddha, Revata et Ananda. »

Dans ce soutra, tous les noms et les termes sont donnés en pali.

Ici, le Bouddha est appelé le Bienheureux – *Bhagavan* -, titre très courant en Inde à l'époque, qui désignait quelqu'un de très noble. Il avait choisi Savatthi (ou Sravasti), capitale du royaume de Kosala situé au nord du Gange entre le fleuve et l'Himalaya, pour être le centre de son activité. Il a enseigné quarante-cinq ans dans ce lieu et effectué vingt-cinq retraites pendant la saison des pluies. Il vivait dans un ermitage (*vihara*) offert par la mère de Migara, entouré comme toujours par les grands disciples - dont quelques-uns sont cités ici pour témoigner de leur présence - mais aussi par des milliers d'autres disciples qui se rassemblaient autour de lui pendant cette saison des retraites.

2. « Pendant ce temps, les moines aînés de la communauté enseignaient et instruisaient les nouveaux ; certains à une dizaine d'entre eux, d'autres à une vingtaine et encore d'autres à une trentaine ou une

*quarantaine - et les nouveaux moines faisaient ainsi beaucoup de progrès sur les différents niveaux de la grande excellence. »*

Ceci décrit l'atmosphère de la retraite qui durait en principe trois mois. C'était toujours un temps d'étude et de pratique. Le Bouddha avait créé des groupes dans la *sangha* dans lesquels se trouvaient les grands *arhat*- grands disciples réalisés - pourvus d'une expérience importante. Selon leurs capacités, ils s'occupaient d'un nombre plus ou moins important de disciples récemment entrés dans l'ordre pour leur communiquer l'enseignement et les guider dans leur pratique. En fonction de leurs affinités personnelles, ces derniers pouvaient aller pratiquer avec le moine en lequel ils avaient confiance. Pendant ces trois mois de retraite régnaient une effervescence et une atmosphère très stimulante dans la *sangha*.

Ce petit paragraphe nous enseigne combien il est important d'avoir un ami spirituel qui nous guide dans notre pratique pour pouvoir progresser sur le chemin sans s'égarer ou se tromper.

3. *« Ce fut une nuit de pleine lune en fin de leur retraite que la cérémonie de clôture eut lieu. Le Bienheureux était assis à l'extérieur entouré par l'assemblée des moines. Il contempla la sangha silencieuse et lui dit :... ».*

Une retraite de trois mois se termine toujours par une cérémonie de clôture. Et à ma connaissance cette cérémonie revêt deux aspects :

1) *Pavarana (Pavarasa)*. C'est rapporter tout ce qu'on n'a pas fait correctement, confesser avec les autres moines de la communauté les transgressions, les situations où l'on est mécontent de soi-même. On partage tout cela ouvertement pour libérer son cœur. Ainsi, tous ceux qui l'ont entendu restent dans l'acceptation de cette confession et après la retraite peuvent partir dans l'activité avec un esprit frais.

2) *Kathina*. Pendant la saison des retraites, les laïcs venaient offrir du tissu pour faire des robes distribuées aux moines qui en avaient le plus besoin.

Cette cérémonie de fin de retraite basée sur l'exemple du Bouddha Sâkyamuni est toujours pratiquée de nos jours comme dans la *sangha* de Thich Nhat Hanh. Elle s'appelle « shining light » en anglais, ce qui veut dire approximativement : envoyer de la lumière. Elle consiste non seulement à dire ce que l'on n'a pas pu faire, mais aussi ce que l'on a apprécié et remarqué chez les autres. Chez Thich Nhat Hanh par exemple, cette cérémonie commence avec le plus jeune moine qui envoie la lumière sur le plus ancien (c'est Thich Nhat Hanh lui-même). Après avoir bien réfléchi, le plus jeune peut donc exprimer à son aîné tout ce qu'il a sur le cœur, puis mettre en avant les qualités et les défauts qu'il a perçus. Ensuite, chaque membre de la communauté peut se lever, recevoir et envoyer la lumière.

Si nous faisons une retraite de groupe, ce serait bien de la clôturer avec un tel événement pour vraiment partager tout ce que nous avons sur le cœur, parler des qualités et des défauts de chacun et ainsi repartir avec une fraîcheur d'amitié et de compréhension.

Et maintenant, voici ce que le Bouddha dit de la communauté :

4. *« Vénérables moines, je suis profondément satisfait par les fruits de votre pratique. Mais maintenant stimulez encore plus de persévérance joyeuse afin d'obtenir ce que vous n'avez pas encore obtenu, d'atteindre ce que vous n'avez pas encore atteint, et réaliser ce que vous n'avez pas encore réalisé. Je resterai ici à Savatthi jusqu'à la prochaine pleine lune. »*

En fait, que fait-il ? Il prolonge la retraite. Il leur dit : « Je vais rester ici. Vous avez très bien pratiqué mais il me semble opportun que vous continuiez, que vous redoubriez vos efforts. Je vais rester pour vous soutenir. » Tous étaient présents à la cérémonie de clôture et le Bouddha leur dit : « Vous êtes libres, vous pouvez partir maintenant, mais moi je reste ici. Je vous encourage à faire davantage d'efforts. »

5. *« Les moines, à travers tout le pays entendirent cela et voyagèrent jusqu'à Savatthi pour pratiquer auprès du Bienheureux. »*

Pour le Bouddha, c'était l'occasion de faire venir les moines et les moniales dispersés dans différents lieux de retraite. Comme ils étaient des dizaines de milliers, il leur était impossible de vivre tous au même endroit. Ils étaient donc répartis un peu partout dans le nord de l'Inde. Le bruit courait que le Bouddha allait rester encore un mois et comme les pluies avaient cessé, ils pouvaient voyager sans tuer les insectes. Tous se sont ainsi rassemblés autour du Bouddha qui attendait le moment où toute sa *sangha* pourrait l'entendre car il avait quelque chose d'important à partager. Tout le monde savait, par les commerçants et ceux qui voyageaient, que le Bouddha accueillait tous ceux qui le souhaitaient. On peut alors s'imaginer des dizaines de milliers de pratiquants convergeant vers Savatthi pour écouter le Bienheureux.

6. « Alors, les moines âgés redoublèrent leurs efforts dans l'instruction des plus jeunes. Et ainsi, les nouveaux moines expérimentèrent des niveaux plus élevés de la grande excellence. »

« Un moine âgé » (*thera* en pali, d'où le terme *Theravada* : chemin ou école des *thera*, des moines âgés) devait être ordonné depuis plus de dix ans. Donc, par définition, il devait avoir au moins dix ans d'ancienneté, par opposition aux jeunes moines, nouveaux dans la *sangha*.

Dans le texte pali, « moine » se traduit par *bhikkhu* (*bhikshu* en sanscrit) : personne pleinement ordonnée. *Bhikkhu* veut dire « mendiant », mais le sens étymologique donne aussi « celui qui a réalisé le danger de tourner en rond dans le samsara - le cycle des renaissances.

7. « La nuit de la pleine lune suivante, le Bienheureux était assis à l'extérieur entouré par la communauté des moines. Il contempla la *sangha* silencieuse et lui dit : »

8. « Vénérables moines, cette assemblée est libre de bavardage prétentieux et inutile. Elle repose sur la pureté de cœur, elle est donc digne de recevoir des offrandes, digne de l'hospitalité et du respect ; elle est un champ de mérite incomparable pour le monde. Si une petite offrande est faite à une telle assemblée, elle devient grande, et une grande devient encore plus grande. Une telle assemblée est rare à trouver dans le monde et elle est digne que l'on parcoure des lieues, chargé de provisions, pour la voir. »

On peut s'imaginer le Bouddha entouré de milliers de moines et de moniales, mais aussi de pratiquants laïcs admis à écouter ses enseignements. En attendant que le Bouddha, assis sur son trône, leur adresse la parole, tous ces gens demeuraient silencieux, n'échangeant aucune nouvelle, restant concentrés sur leur pratique. C'est déjà un miracle en soi, mais qui se réalise encore de nos jours lorsque de grands enseignants – Karmapa ou le Dalaï Lama par exemple – arrivent dans des assemblées ; ils sont reçus avec cette même attention. Le silence s'installe quand nous sommes vraiment emplis de respect et profondément connectés avec notre pratique. Même de très grandes assemblées peuvent donc être silencieuses.

Le Bouddha les regarde et dit : « Cette *sangha* repose sur la pureté de cœur. » Il est difficile de traduire la métaphore en pali : « Cette *sangha* est comme le cœur du bois le plus pur, le plus solide ». Elle signifie : « Vous êtes vraiment dans le fondement de la pratique, c'est du solide, votre pureté d'aspiration et de pratique est vraiment digne de respect. » Cette expression est traduite par « pureté de cœur », le mot « cœur » faisant référence au bois le plus précieux et le plus pur.

« Cette communauté est digne de recevoir des offrandes, l'hospitalité et du respect ». Par ces mots, le Bouddha se réjouit de voir que cette *sangha* est vraiment digne des efforts fournis tout autour d'elle pour loger et nourrir tous ses membres. En effet, les pratiquants laïcs d'une ville de cette époque-là firent cet effort extraordinaire pendant plusieurs semaines encore après une saison de retraite, pour pouvoir accueillir des dizaines de milliers de mendiants – de *bhikkhu* –. Le Bouddha regarde et se réjouit : « Oui, vraiment, cette *sangha* est digne de telles offrandes. »

Du fait de la qualité de la *sangha*, un champ de mérite incomparable se crée pour ceux qui font des offrandes. Même une petite contribution est multipliée grâce à la pureté du cœur de ceux qui reçoivent l'offrande. Et le Bouddha aimerait exprimer ses encouragements aux pratiquants laïcs des environs et leur dire : « Cela vous est très bénéfique aussi de faire de telles offrandes. Cette pratique de générosité crée un grand élan pour vous, une grande force qui vous aidera à pratiquer dans le futur. » L'on voit bien ici comment le Bouddha encourage tous les membres de sa *sangha* à bien garder dans leur mémoire, dans leurs souvenirs, la relation entre la pureté de cœur et le mérite de recevoir les offrandes. Cela doit aller ensemble. Quelqu'un est digne de recevoir des offrandes seulement quand cette pureté de pratique, d'aspiration, est présente. Un champ de mérite s'installe alors et une très grande force de karma positif est générée.

Il semble que le Bouddha ait contemplé aussi d'où arrivaient tous ces gens. Certains, venant de tous les coins du nord de l'Inde ont voyagé deux à trois semaines pour se rendre à Savatthi, pieds nus pour la plupart, leurs bagages sur le dos et avec en plus de la nourriture. Le Bouddha les regarde et dit : « Oui, une telle assemblée est digne d'avoir parcouru des lieues chargée de provisions », ce qui sous-entend beaucoup d'efforts à cause de la chaleur. Cette assemblée est vraiment digne que l'on fasse de tels efforts. Cela vaut déjà la peine d'avoir été une fois dans sa vie dans une telle communauté.

Méditons un instant avant de continuer.

Asseyons-nous confortablement, le dos bien droit et observons de quelle manière il nous sera le plus facile de ressentir la respiration. Imaginons que nous sommes la *sangha* qui entend les paroles du Bouddha et pratiquons bien attentivement.

- Méditation -

## Les trois sous-courants ou tendances fondamentales

9. « Dans cette communauté, certains moines sont des Arhat<sup>1</sup> : leurs effluents mentaux sont asséchés, ils ont atteint la plénitude, accompli la tâche, déposé le fardeau, atteint le but véritable, coupé les entraves du devenir et ils se sont libérés par la compréhension juste. »

A l'époque du Bouddha, il est certain que des centaines et plus d'*arhat* (probablement des milliers) vivaient dans cette communauté.

Quand on dit « leurs effluents mentaux sont asséchés », cela se réfère au terme pali *asava*, – *zagpa* en tibétain -. Il s'agit des trois sous-courants de notre existence samsarique. Ce sont les tendances les plus profondes qui nous entraînent dans le samsara :

- L'attachement à la sensualité ;
- L'attachement au devenir, c'est-à-dire à l'existence (vouloir exister), parfois aussi ne pas vouloir exister, dans un moment de grand désespoir ;
- L'attachement à l'ignorance : ne pas avoir la pleine conscience, éviter de regarder pleinement la réalité en face.

Donc, ces effluents - ces sous-courants - sont inconscients. Cependant, ils ont une grande influence. Tous les *klesha* - toutes les émotions, toutes les afflictions - s'élèvent à cause de ces trois tendances fondamentales. Par exemple, quand nous sortons de la pièce et que nous nous tournons vers quelqu'un pour parler, dire bonjour, échanger quelques mots, à un niveau conscient nous avons peut-être envie de faire plaisir à cette personne, d'avoir des nouvelles, mais plus profondément nous voulons peut-être affirmer notre propre existence, remplir l'espace parce que le silence est trop difficile à supporter. Peut-être sommes-nous simplement en train d'éviter de regarder en profondeur à quel point nous nous ennuyons quand nous ne parlons pas, à quel point nous cherchons la distraction. Pour sortir du samsara, nous devons donc nous attaquer à ces sous-courants qui animent nos conversations et nos actes.

Pour en finir avec le samsara, il faut que ces trois tendances fondamentales soient éliminées. Quand ces influences impulsives sont complètement terminées, « asséchées », le pratiquant devient un *arhat*, une personne complètement libérée. Le Bouddha parle des *arhat* en disant : « Ils ont atteint la plénitude », c'est-à-dire le plein accomplissement de leur chemin, toutes les qualités maintenant sont présentes.

### Accomplir sa tâche pour s'éveiller

« Ils ont accompli la tâche. » Le Bouddha parle souvent de la tâche dans différents sutras. Quelle est notre tâche ? C'est s'éveiller. Il dit parfois : « La tâche, c'est devenir pleinement humain, développer, mettre complètement en évidence notre potentiel humain. » Celui qui ne s'occupe pas de développer son esprit n'accomplit pas sa tâche et la plupart des gens meurent sans l'avoir fait. Mais les *arhat* l'ont bien effectuée.

Je vais citer plusieurs fois dans le texte un *arhat* du début du XXe siècle, nommé Buddhadasa. Il fut l'un des fondateurs de la tradition de la Forêt (tradition Theravada). Il dit : « La tâche à définir est de devenir pleinement humain. Utilisez cette existence humaine pour devenir comme le Bouddha, quelqu'un de pleinement humain qui a purifié tous les défauts et qui met en évidence tout le potentiel qui est en vous ».

### Se libérer de son fardeau

« Ils ont déposé le fardeau ». En tant qu'être humain, dans toutes nos existences passées et probablement celles à venir, sur notre chemin nous nous chargeons du fardeau de la saisie égoïste : « Moi, je dois faire ça », « Moi, je suis ça », « Moi, je ne veux pas ça ». C'est l'identification avec notre corps, ce que nous vivons, notre entourage, nos biens matériels. Nous portons tout cela comme une immense charge qui nous opprime, nous rend malades, nous affaiblit. Nous sommes comme des handicapés uniquement parce que nous portons ce poids, ce fardeau qui nous écrase. Un *arhat* a déposé le fardeau parce qu'il ne se crée plus de problèmes et ne se charge plus de complications ; il les défait, il pose le fardeau de la saisie égoïste : « Moi, moi, moi, mon existence, mes problèmes, avec tout ce que j'ai à résoudre ». Un *arhat* peut respirer parce qu'il ne s'identifie à rien.

### Atteindre le but véritable

« Il a atteint le but véritable », autrement dit l'éveil. Ce n'est pas un but mondain.

---

<sup>1</sup> C'est-à-dire des pratiquants complètement réalisés. Le Bouddha aussi était appelé *Arhat*.

## Couper les entraves du devenir

« Ils ont coupé les entraves du devenir ». Ce sont les dix entraves caractéristiques de ce qui nous enchaîne au samsara - au devenir -, au cycle des existences. Vous trouvez ces dix entraves dans la note 10, page 9 : « Selon les textes palis, les *arhat* sont libres de dix entraves :

- 1) De la croyance à un soi. Ici en occident on dirait : à une âme, permanente.
- 2) Du doute (de ne pas connaître la voie juste, de douter de la voie juste).
- 3) De la croyance que des réceptions, rites ou rituels mènent au Nirvana.
- 4) De la luxure, de l'avidité, du désir.
- 5) De la haine, de l'aversion.
- 6) Du désir pour les mondes de la forme et de la non forme.
- 7) De la vanité, de l'arrogance, de l'orgueil.
- 8) De la paresse, de la torpeur, de la lourdeur d'esprit.
- 9) De l'impatience, de l'agitation mentale.
- 10) De l'ignorance, du manque de conscience.

L'explication de ces dix entraves pourrait faire l'objet de tout un enseignement, mais les termes ne sont pas si difficiles, leur sens peut être intuitif. Nous y reviendrons en pratiquant.

10. « *D'autres moines dans cette communauté ont dissous les cinq premières entraves et vont réaliser le Nirvana après une naissance instantanée [dans les Terres Pures] d'où ils ne reviendront jamais*<sup>2</sup>. »

Ce qui est surprenant, c'est que ceux qui se situent juste à un stade de réalisation un peu inférieur aux *arhat*, n'en ont pas encore terminé avec les cinq dernières entraves. Ce doit être extrêmement subtil. Nous approfondirons cela.

Prenons cette liste à partir du numéro 6 où le désir pour les mondes de la forme et de la non forme n'est pas complètement épuisé. Cela signifie que l'attachement à des absorptions méditatives subtiles subsiste encore un peu. Ces personnes renaîtront dans un royaume équivalent pour pouvoir lâcher ces attachements. Donc, pour nous qui sommes des pratiquants ordinaires, cela montre que notre attachement à la méditation doit être encore assez grossier. Quant à l'arrogance, l'orgueil, la vanité, ils n'en sont pas encore libérés. Notre esprit montre parfois des signes de torpeur, de lourdeur, de paresse, de petits indices comme un peu d'impatience, d'agitation mentale. Un soupçon d'ignorance et de manque de conscience reste à épurer. Nous pouvons nous appliquer à purifier tous ces points-là, car ils sont comme une chaîne - une entrave - qui nous lie au samsara. A ce niveau, ces entraves sont assez subtiles pour les purifier toutes.

Donc, ces cinq problèmes subsistent encore à ce stade de réalisation très élevé. Nous les connaissons bien.

### Méditation guidée : Respirer en pleine conscience

Méditons un petit moment.

Pour commencer, prenons refuge en imaginant le Bouddha en face de nous. Ensuite, laissons le Bouddha se dissoudre en nous et nous inspirer dans notre méditation.

Prenons refuge, puis soyons conscients de notre posture. Pause.

La posture est droite, mais détendue. Pause.

Le regard est dirigé devant nous, un peu vers le bas, en suivant la ligne de notre nez. Pause.

Cela respire, tout seul. Nous devenons conscients du fait de respirer. Mentalement, nous notons une inspiration pour une inspiration et une expiration pour une expiration. Nous sommes conscients d'inspirer au moment même où nous inspirons et d'expirer au moment même où nous expirons. Pause.

La respiration est toute naturelle, n'y changeons rien. Pause.

Inspiration – Expiration. Pause.

Maintenant, soyons conscients plus précisément encore, de chaque phase de l'inspiration : début, milieu, fin et pause ; et de chaque phase de l'expiration : début, milieu, fin et pause. Pause.

Restons dans la conscience des différentes phases de l'inspiration et de l'expiration. Pause.

Faisons maintenant des inspirations/expirations plus longues, pour observer la différence avec une respiration normale. Pause.

---

<sup>2</sup> Ce sont les *anagami* qui ne reviennent plus dans le monde des êtres humains.



Qu'est-ce qui change quand une respiration est plus longue (peut-être deux fois plus longue) qu'auparavant ? Pause.

Allongeons encore le temps de la respiration pour voir jusqu'où nous pouvons aller. Pause.

Expirons encore plus longuement et inspirons plus longuement et très profondément. Pause.

Puis revenons à la respiration normale, naturelle, et observons la différence. Pause.

Maintenant nous allons raccourcir notre souffle en inspirant et expirant peut-être deux fois plus vite que la respiration naturelle. Pause.

Qu'est-ce que ça change ? Pause.

Essayons encore plus vite. Pause.

Et revenons au souffle naturel. Pause.

Merci beaucoup.

Ce que nous venons de pratiquer, se trouve dans les paragraphes 17 et 18.

17. « Ici, s'étant rendu dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une cabane isolée<sup>3</sup>, nous nous asseyons jambes croisées, tenant notre corps droit et posant notre attention devant nous, vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons. »

C'était la première partie de l'exercice : reconnaître une inspiration comme une inspiration et une expiration comme une expiration. Donc, après avoir pris la posture, la première étape a consisté à être complètement conscients de la respiration. Ensuite, nous avons accru notre attention sur la respiration.

18. « Inspirant longuement, nous savons : 'J'inspire longuement' et en expirant longuement, nous savons : 'J'expire longuement.' »

En pali, « savoir » veut dire : en pleine conscience. « Nous savons » signifie donc : nous avons la pleine conscience (d'inspirer longuement). Ce terme pali laisse la possibilité aussi de traduire une intention, telle que : « Je vais inspirer longuement et je sais que j'inspire longuement ». Une impulsion est donnée, celle de regarder, c'est la source de cet exercice. Quel effet produit une respiration plus longue dans mon corps, mon esprit ? Puis nous expérimentons la même chose avec des respirations courtes. Il faut faire une véritable investigation pour voir quelle est la différence.

Si vous aviez un choix à faire, préféreriez-vous vivre avec une respiration longue ou avec une respiration courte ?

➤ Longue.

Tout le monde préférerait la respiration longue ! Pas de preneur pour la respiration courte ?!...

Par cet exercice, le Bouddha veut nous indiquer qu'une respiration longue et une respiration courte produisent des effets extrêmement différents sur le corps. La respiration courte donne de l'énergie au corps et à l'esprit. Et la longue, au contraire, calme le corps et l'esprit. Il faut connaître cette différence. Quand nous respirons d'une certaine façon, ce n'est pas par hasard.

## La respiration au service des émotions

L'exercice suivant consistera à remarquer si la respiration s'accélère ou se ralentit d'elle-même.

Quand une émotion est présente dans l'esprit, quel effet produit-elle sur la respiration ? Elle s'accélère. Par contre, elle ralentit quand nous nous sentons plutôt à l'aise, quand nous pouvons lâcher quelque chose. C'est déjà une observation que nous pouvons utiliser à notre avantage. Quand une émotion apparaît, nous pouvons rester conscients du souffle et nous détendre avec, garder un souffle normal, voire plus long. Cela peut être une aide extrêmement précieuse pour nous détendre. C'est une méthode très simple, apprise lorsque j'avais une vingtaine d'années et qui m'a énormément aidé dans mes moments de colère et d'irritabilité. Elle consiste à méditer simplement sur le souffle et à se détendre davantage au moment où une émotion s'élève. La tension focalisée sur l'objet de l'émotion diminue et en restant plus longtemps, voire entièrement dans la présence du souffle, l'apaisement est favorisé, ce qui change la respiration et aussi l'esprit.

Lorsque les yogis ont une émotion, ils se mettent dans la posture en sept points s'ils le peuvent, retiennent leur souffle et l'arrêtent même carrément. Ils inspirent... (LL inspire et retient sa respiration) et... plus rien. Ainsi,

---

<sup>3</sup> Imaginons que notre temple en silence soit une cabane isolée !

l'émotion n'est plus nourrie par une accélération du souffle. Elle est carrément coupée. Cette méthode n'est pas utilisée par les écoles non tibétaines ; les tibétains ont de nombreux moyens pour travailler avec le souffle. Nous les évoquerons dans la session du soir.

Comprenons bien ces deux aspects : nous n'observons pas seulement le souffle pour remarquer la présence d'une émotion mais nous méditons avec lui pour nous sortir d'un état émotionnel. Donc, si nous pouvons respirer longuement, lentement, cela change tout. En conduisant notre voiture par exemple, la respiration lente aidera considérablement à nous détendre. Si nous respirons de manière paisible et longuement, moins d'émotions s'élèveront et nous pourrons ainsi réduire le stress du trajet.

Cette méthode est valable dans n'importe quelle situation. Lorsque nous revenons sur un souffle détendu, plutôt long, nous apaisons l'esprit. C'est la première leçon à retenir aujourd'hui et à pratiquer avant d'apprendre d'autres détails sur le souffle. En sortant de la salle, la tâche à accomplir sera d'essayer de garder un souffle naturel tout au long de la journée et d'utiliser celui qui nous convient le mieux dans chaque situation. A nous de choisir. Nous n'avons pas à nous imposer quelque chose mais seulement à nous recentrer sur le souffle et à respirer de la manière qui nous convient le mieux, ainsi cette respiration nous détendra davantage.

Par exemple, au moment de prendre la parole en public, si l'intervenant n'arrive pas à respirer correctement, tout le monde se sent mal à l'aise. L'orateur est stressé, les auditeurs n'arrivent pas à le comprendre et la fatigue s'accumule de part et d'autre. Si au contraire la personne qui parle prend bien sa respiration, les autres peuvent aussi respirer calmement en l'écoutant, ce qui élimine ainsi beaucoup de stress. Les tâches de la vie courante, telles que cuisiner, mettre le couvert, etc., peuvent aussi s'accomplir dans la détente en respirant naturellement. Nous commençons à devenir « amis » avec notre souffle et par voie de conséquence, avec notre corps et avec notre esprit. Nous respirons de la manière qui nous fait du bien. La respiration - le souffle - qui nous fait du bien instantanément est un cadeau que nous pouvons nous accorder à tout instant, sans attendre. Notre respiration peut être longue ou brève, détendue, naturelle, selon la nécessité. A nous de développer ce savoir-faire. Le résultat de la pratique sera de découvrir exactement ce qui nous convient. En même temps, nous sommes conscients de la manière dont notre esprit se transforme parce qu'en étant conscients du souffle, nous remarquons le changement de notre esprit, si de petites tensions s'installent etc. La respiration est donc un miroir pour l'état d'esprit. Ceci conclut la première instruction sur le souffle.

## Les fruits de la pratique chez les Arya

11. « D'autres moines ont déjà dissous trois entraves accompagnés par l'atténuation du désir, de la haine et de l'illusion ; en tant que ceux du Dernier retour ils ne vont revenir qu'une seule fois dans ce monde pour en finir avec 'dukkha'<sup>4</sup> ».

En pali, ils sont appelés les *sakadagami* : ceux qui reviennent encore une fois en tant qu'humains avant de réaliser l'état d'*arhat*. Ils ont dissous les trois premières entraves de la liste.

12. « D'autres moines ont dissous<sup>5</sup> trois entraves<sup>6</sup> et ont atteint l'Entrée-dans-le-courant ; ils sont stables et n'expérimenteront plus jamais les états infortunés mais se dirigeront vers l'Eveil. »

Ces moines-là sont entrés dans le courant qui mène vers l'éveil. Dans la tradition palie, cela suppose qu'ils vont renaître en tant qu'humains sept fois au maximum avant de réaliser l'état d'*arhat*. Ils ne renaîtront plus jamais dans les trois mondes inférieurs. Cependant, d'après la formulation de Bouddha Sâkyamuni, ils ont encore beaucoup d'émotions à résoudre. Leur atténuation du désir, de la haine et de l'ignorance, n'est pas si grande que cela. Cependant, ces pratiquants ont réalisé qu'il n'y a pas de « moi », de « je », une âme personnelle, individuelle, ce qui sape toutes les autres émotions ; ainsi en appliquant leurs compréhensions, leurs émotions vont se purifier très rapidement.

Dans ces premiers paragraphes, le Bouddha voulait montrer que dans cette communauté il existe des êtres ayant atteint les quatre niveaux de réalisation. Ils sont tous appelés les *Arya* – les Nobles –, car ces pratiquants ont déjà vraiment récolté un fruit de leur pratique, un fruit de libération. Le Bouddha mentionne aussi tous ceux qui n'ont pas encore atteint ces quatre niveaux de réalisation, y compris ceux qui veulent développer des réalisations supérieures.

13. « Dans cette communauté il y a des moines qui pratiquent les quatre établissements de la pleine conscience<sup>7</sup>,  
qui pratiquent les quatre efforts justes,

---

<sup>4</sup> *Dukkha*, est cet état non satisfaisant souvent appelé la souffrance du samsara.

<sup>5</sup> Les mêmes.

<sup>6</sup> Mais pas avec une atténuation semblable du désir, de la haine et de l'illusion.

<sup>7</sup> C'était le sujet des deux années précédentes.

*qui pratiquent les quatre bases de pouvoirs,  
qui pratiquent les cinq facultés,  
qui pratiquent les cinq forces,  
qui pratiquent les sept facteurs d'éveil,  
qui pratiquent les huit aspects du sentier des nobles, »*

Jusqu'ici, c'est l'énumération de ce qu'on appelle « Les Trente-sept Pratiques d'Éveil », de tous ceux qui vont vers l'éveil.

Il ne faut pas confondre cette liste avec « Les Trente-sept Pratiques de Bodhisattva ». C'est une autre énumération dans laquelle Thogmé Zangpo montre ce qu'un *bodhisattva* doit appliquer. On trouve aussi les trente-sept pratiques énumérées par Gampopa dans le chapitre sur « Les Cinq Chemins » - sur la réalisation des cinq chemins.

Puis, il y a « Les Quatre Illimités » : amour, compassion, joie et équanimité, que pratiquaient certains moines assis en face du Bouddha.

Il y a également ceux qui pratiquent avec ce qui est repoussant pour dissoudre l'attachement aux plaisirs sensuels. Ils contemplent le côté déplaisant : la laideur, etc. que l'on ne veut habituellement pas regarder, mais qui est aussi une caractéristique des choses qui nous semblent belles.

Enfin, il y a ceux qui pratiquent avec l'impermanence. C'est une pratique complète parce qu'elle amène à la totale compréhension de l'absence du soi et de la nature illusoire des choses.

Donc, le Bouddha énumère tous ceux qui sont là dans la *sangha*, qui pratiquent.

## Instructions pour développer et pratiquer la méditation sur le souffle

*14. « Dans cette communauté il y a aussi des moines qui pratiquent la pleine conscience de la respiration – de tels moines sont dans cette communauté. »*

C'est de cette manière qu'il introduit le thème de notre sujet, celui qu'il veut aborder maintenant. Pour leur donner les instructions sur la méditation sur le souffle, il a rassemblé tous ceux qui ont pu venir une nuit de pleine lune. Je n'ai pas trouvé un autre soutra dans lequel le Bouddha aurait rassemblé et aussi bien préparé tout le monde pour parler d'un sujet de méditation. C'est extraordinaire.

Maintenant il aborde le véritable sujet :

*15. « Chers moines, la pleine conscience de la respiration, développée et pratiquée, apporte un grand fruit et de grands bienfaits, car elle mène à la perfection des quatre établissements de la pleine conscience. La pleine conscience mène à la perfection des sept facteurs d'éveil et ceux-ci mènent à la perfection de la compréhension véritable et à la libération. »*

Dans ce paragraphe, le Bouddha nous montre que si nous nous appuyons sur la méditation avec la pleine conscience de la respiration, nous pourrions aller jusqu'à la compréhension véritable de la libération. Tout le chemin peut être parcouru par cette méditation. Il nous en donne les détails.

*16. « Comment développer et pratiquer la pleine conscience de la respiration ? »*

*17. « Ici, s'étant rendu dans la forêt, au pied d'un arbre ou dans une cabane isolée, nous nous asseyons jambes croisées, tenant notre corps droit et posant notre attention devant nous... »*

« Dans la forêt » veut dire un endroit isolé où nous sommes seuls avec très peu de distractions.

« Au pied d'un arbre » pour être à l'ombre « ou dans une cabane isolée » pour être encore une fois protégés des distractions.

Si nous n'avons ni forêt, ni arbre, ni cabane isolée, nous ferons avec nos moyens, sans chercher d'excuses. Nous pouvons nous isoler dans une pièce et pratiquer, même au milieu d'autres personnes en retirant notre conscience de manière à pouvoir effectuer ce travail intérieur.

Si vous avez déjà médité dans une forêt, vous avez pu constater que ce n'était pas évident parce qu'une forêt, c'est vivant. Il ne faut pas suivre le papillon ou la fourmi, etc. Là aussi, il faut retirer son attention. C'est la même chose dans le train : nous ne nous occupons plus des autres passagers, nous intériorisons notre attention sans nous couper totalement de notre environnement, mais l'esprit reste posé à l'intérieur. C'est ce qu'il faut être capable de développer.

« Jambes croisées » : différentes postures de jambes croisées sont possibles.

Si nous sommes dans des lieux publics et si nous n'avons pas l'habitude de méditer avec des jambes croisées, il vaut mieux nous asseoir sur une chaise, les pieds posés sur le sol et les jambes un peu desserrées. C'est seulement quand les jambes sont ouvertes, que le bassin peut vraiment bouger et trouver l'inclinaison exacte qui convient pour maintenir la colonne vertébrale droite. Ainsi je gagne en mobilité, ce qui détend le bas du dos. De plus, c'est très important pour la circulation des énergies subtiles. Par contre, si je ferme les jambes, je suis coincé, je ne peux pas prendre la bonne position. La colonne vertébrale doit être droite, les vertèbres bien posées les unes sur les autres.

J'aimerais que vous montriez cette position aux autres et que vous partagiez ces explications. Beaucoup de personnes ont une posture incorrecte lorsqu'elles pratiquent sur une chaise les jambes serrées et le dos appuyé au dossier. Il ne faut ni s'adosser, ni être coincé au niveau du bassin, ni maintenir les jambes fermées ; il faut vraiment lâcher les jambes et ne pas s'appuyer à la chaise. Dans cette posture, les mains sont posées tout simplement sur les genoux ou dans le giron, les pointes des pouces en contact, ou bien la main droite sur la main gauche posées également dans le giron.

Si vous vous asseyez sur le coussin, trois postures sont possibles.

- 1) La posture du *bodhisattva* : les deux jambes sont posées au sol, repliées l'une devant l'autre, la droite placée devant la gauche.
- 2) La posture *demi vajra* : le pied droit est posé sur la cuisse gauche.
- 3) Le *vajra* complet : les deux jambes sont parfaitement entrecroisées, pied gauche à l'intérieur, sur la cuisse droite, pied droit à l'extérieur, sur la cuisse gauche. C'était la posture du Bouddha. Dans la posture du lotus, les jambes se croisent inversement. Les deux sont correctes.

Je vous ai montré les trois positions enseignées dans toutes les lignées bouddhistes.

Pour les mains, il y a trois possibilités :

- 1) Posées à plat sur les genoux.
- 2) En exerçant une petite pression sur les pouces qui se touchent pour stimuler un peu une présence.
- 3) Ou dans le giron, la main droite posée sur la main gauche, les pouces en contact mais sans exercer de pression.

Ces trois positions sont correctes mais leurs effets sont un peu différents.

Par exemple, celle où les pouces se touchent est énergétique. De plus, comme dans le zen, on soulève les bras sans toucher le giron, ce qui introduit encore une présence physique posturale assez importante. Cela peut nous aider par exemple quand nous sommes fatigués ou ressentons de la torpeur. Cette posture pourrait nous sortir de la somnolence.

Les mains sur les genoux procurent une grande détente. Nous pouvons nous permettre cette position quand l'esprit veut se détendre complètement et s'il n'est pas trop agité, parce que cette posture-là invite un peu à l'agitation. Quand on la garde très longtemps, il se peut que les pensées affluent. Par contre, lorsque les mains sont posées dans le giron, l'agitation est moindre. Vous remarquerez vous-mêmes la différence.

Dans notre tradition Kagyu, on médite la plupart du temps les mains posées dans le giron. C'est la posture standard.

## Compter les respirations pour maintenir la vigilance

Installons-nous bien dans notre posture puis vérifions-là en commençant par le bas du corps. Observons si les genoux touchent bien le sol pour former un triangle, base solide et stable de notre assise. Bougeons le bassin plusieurs fois de l'avant vers l'arrière pour trouver la position qui nous convient. Cela s'apprend. Parfois, nous commençons d'une manière, puis nous relâchons un peu, nous revenons. Nous procédons ainsi jusqu'à ce que nous trouvions le meilleur appui de la colonne vertébrale sur le bassin... Le menton est légèrement rentré, la nuque détendue. Le regard se pose devant soi naturellement, plutôt vers le bas, les yeux sont ouverts mais ne regardent rien de spécial...

Notre conscience se tourne vers la respiration.

« *Vigilants, nous inspirons, vigilants, nous expirons* ».

Ce sera notre objet de méditation pendant cinq minutes : inspirer et expirer...

Si des tensions se sont installées, nous les détendons.

Pour ceux qui le souhaitent, nous allons ajouter un compte à l'inspiration et à l'expiration. Cela peut parfois être une aide très utile quand notre esprit commence à vagabonder. Pour vraiment rester avec le souffle, nous le ramenons ainsi en comptant, ce qui n'est pas nécessaire si l'esprit reste très concentré sur le souffle.

Il existe différentes façons de compter, jusqu'à 10 par exemple. Guendune Rinpotché nous conseillait d'aller jusqu'à 21. Mais chaque fois que nous perdons le compte, nous recommençons à zéro.

Dans le prochain exercice, nous suivrons chaque phase du souffle : début, milieu, fin, le point où cela tourne, et encore une fois, début, milieu et fin...

Rapprochons-nous davantage du souffle, observons-le encore de plus près pour réduire un éventuel petit manque de vigilance engendrant de la distraction...

Soyez au plus près de la respiration, sans laisser d'autres pensées s'installer...

Ce qui peut aider dans ce processus, c'est de compter jusqu'à cinq pendant la durée de l'inspiration et faire de même durant chaque expiration : inspiration (un, deux, trois, quatre, cinq) - expiration (un, deux, trois, quatre, cinq), etc. De cette manière, nous suivrons chaque inspiration et chaque expiration. Le compte se fait toujours à la même vitesse. Si notre respiration est plus longue, nous arriverons jusqu'à six ou sept, si elle est plus courte ce sera peut-être jusqu'à trois seulement. En suivant ainsi l'inspiration et l'expiration il n'y a pas d'espace pour la distraction.

*« Inspirant longuement, nous savons 'j'inspire longuement' ; expirant longuement, nous savons 'j'expire longuement'. »*

Le dernier exercice donne une indication de ce qui peut être long ou court. Si nous avons utilisé la méthode précédente et compté par exemple cinq pour une inspiration et cinq pour une expiration (les chiffres sont donnés seulement à titre indicatif et peuvent être adaptés en fonction de votre ressenti), nous allons maintenant allonger les deux en faisant une inspiration plus longue et une expiration plus longue, dans la douceur, sans forcer. En même temps, nous observons ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit. Bien sûr, il n'est pas indispensable de compter, mais si cela vous aide, vous pouvez le faire.

*« Inspirant brièvement, nous savons 'j'inspire brièvement' ; expirant brièvement, nous savons 'j'expire brièvement'. »*

Nous réduisons maintenant la longueur du souffle en regardant ce qui se passe dans notre corps et dans notre esprit. Si notre compte habituel était de cinq, nous pouvons par exemple le réduire à trois.

Puis nous relâchons et continuons à respirer normalement.

## La méditation sur le souffle dans la tradition mahamoudra

Au cours de ces quelques soirées, j'aimerais vous expliquer un peu comment la méditation sur le souffle est pratiquée dans notre tradition Kagyu. Pour faire le lien avec l'enseignement du matin, je me référerai à *l'Anapanasati sutra* du Bouddha. Ce sera une forme de transmission puisque j'ai reçu cette pratique de la vigilance sur le souffle, de la tradition Theravada. Les maîtres de notre lignée aussi nous ont donné une autre forme de transmission. Ce sont donc deux courants différents qu'il ne faut pas mêler, même si après explications nous comprenons qu'il s'agit de la même chose.

Dans notre tradition Kagyu, nous avons un ouvrage de référence : « Le Dhagpo Thargyen » ou « Le Précieux Ornement de la Libération » de Gampopa. Qui parmi vous a suffisamment étudié Le Précieux Ornement de la Libération pour savoir où se trouve un petit chapitre évoquant la méditation sur le souffle ?

C'est dans le chapitre sur la *paramita* de la stabilité méditative - la méditation. L'on y trouve des antidotes pour les différentes émotions. Nous les avons étudiés il y a deux ans ! Je vais vous faire chercher un peu.

Dans ce chapitre, quel est l'antidote pour le désir ? — La méditation sur ce qui est répugnant (nous l'avons revu aujourd'hui). Il faut donc regarder ce qui nous attire, non pas à la surface mais en profondeur, pour voir les côtés moins attirants.

Quel est l'antidote proposé par Gampopa pour l'aversion et la haine ? — La méditation sur l'amour.

Pour l'ignorance ? — La chaîne des douze liens d'origine dépendante. (Rappelez-vous lorsque nous l'avons étudiée il y a quelques années cela vous avait beaucoup fatigués. Il aurait fallu une cheminée pour évacuer toute la fumée qui sortait de vos têtes !)

Quel est l'antidote pour la jalousie, l'envie ? — La réjouissance. C'est bien cet antidote, mais dans ce contexte, c'est l'égalité de soi-même et des autres, c'est le souhait que tous les êtres soient heureux.

Pour l'orgueil ? — L'échange de soi. C'est se mettre à la place de l'autre, sortir de sa tour d'ivoire pour regarder le monde du point de vue de l'autre.

Quand nous avons des émotions à peu près de la même intensité, avec beaucoup de pensées, quel en est l'antidote ? — La méditation sur la respiration, la pleine vigilance de la respiration.

Gampopa semble nous faire passer par tous les autres antidotes avant d'arriver à ce dernier qui est bon pour tout, c'est le passe-partout pour toutes les émotions. C'est au Bouddha que revient l'enseignement de cette méthode qui mène jusqu'à l'éveil. Elle permet de purifier tous les *klesha* - *nyeun mong pa* en tib. -, les émotions perturbatrices, les afflictions. Depuis l'époque du Bouddha, un grand nombre de pratiquants ont pu vérifier son conseil, ils ont tous pratiqué sur le souffle.

Je vous traduis rapidement ce qu'en dit Gampopa dans Le Précieux Ornement de la Libération:

*« Si nos émotions sont toutes à peu près de la même intensité et si nous avons aussi beaucoup de pensées, nous pratiquons la méditation sur le souffle. Pour cela, il y a six méthodes (comme nous pouvons le lire dans l'Abhidharmakosha, chez Vasubandhu, très grand maître de l'Abhidharma du IV<sup>e</sup> siècle) : compter, suivre, fixer, observer, transformer et purifier complètement sont considérés comme les six formes de la méditation sur le souffle. »*

## Les six étapes de la méditation sur le souffle préconisées par Gampopa

1) « Compter ». Nous l'avons fait ce matin. C'est la meilleure introduction pour ceux qui débutent avec la vigilance sur le souffle. Il faut commencer par compter les respirations en posant son attention quelque part sur le chemin de l'air qui s'introduit par les narines, descend dans les poumons et fait même bouger l'abdomen. Donc, sans avoir besoin de le formuler, vous choisissez un endroit où vous ressentez bien la respiration (les narines, la gorge, les poumons, la poitrine, l'abdomen) et posez à cet endroit « le gardien de la vigilance ». Et tel un vigile posté à l'entrée d'une cité pour surveiller les entrées et sorties de la population, le gardien de la vigilance fixera son attention sur l'inspiration et l'expiration.

Le choix du meilleur endroit pour positionner son gardien a fait l'objet de nombreuses discussions entre les différentes traditions. Chez les Theravada mais aussi dans notre lignée Kagyu, on peut prendre les narines. Il est connu aussi - et nous l'avons appris avec Guendune Rinpotché - que ressentir le souffle au niveau de l'abdomen détend davantage. On propose souvent de poser son esprit sur la respiration au niveau du ventre, ou de la poitrine, ou du cœur. Tout cela est possible et si je ne vous ai pas donné d'indications, c'est pour que vous choisissiez librement l'endroit où vous voulez ressentir votre souffle.

Le seul inconvénient avec le ventre, c'est que le mouvement disparaît lorsque la respiration devient très subtile et à un certain stade nous n'arrivons plus à cerner les mouvements. L'avantage au niveau des narines, c'est que nous pouvons sentir un frémissement assez longtemps, même s'il disparaît aussi par moments.

Les différentes écoles adoptent la même méthode de comptage : on compte jusqu'à un chiffre déterminé à l'avance - par exemple jusqu'à dix dans l'école Theravada - et si l'on n'y arrive pas, on recommence à zéro. Et de toute façon, quand on arrive à dix, on recommence à zéro. On n'est pas là pour battre des records. On coupe l'ambition de vouloir compter le plus loin possible, on s'applique juste à générer cette vigilance nécessaire. Le conseil reçu de Guendune Rinpotché était de toujours compter vingt et un souffles (les tibétains aiment beaucoup les chiffres auspicious !), puis de recommencer. Mais aujourd'hui, avec l'esprit occidental, Shamar Rinpotché nous fait pratiquer jusqu'à cinq cents souffles, mille souffles, voire même plus. Là, il ne s'agit plus de recommencer quand nous avons atteint le compte (sauf si on l'a oublié), mais d'aller jusqu'à épuiser notre ambition. Il faut compter ainsi : 1 (inspiration) – 1 (expiration), 2 (inspiration) – 2 (expiration), 3 – 3, etc. C'est facile, cependant il y a beaucoup de temps pour penser entre les chiffres, mais du fait que le compte arrive encore et encore, à force le flot des pensées est coupé, tranché.

Donc, on en termine avec cette pratique quand nous arrivons à rester concentrés sur le compte, sans défauts, à n'importe quel moment de la journée. Quand une émotion apparaît, un pratiquant bien confirmé dans cette méthode, peut s'asseoir et compter son souffle. Il arrive à maintenir la vigilance dessus. Mais à ce stade, continuer de compter alors que l'on arrive à suivre la respiration de manière ininterrompue, devient un obstacle.

2) La deuxième pratique consiste à « suivre » toutes les phases de la respiration, c'est-à-dire : inspiration - petite pause - expiration - petite pause - inspiration... Toutes les phases du chemin du souffle sont identiques. C'est bien plus précis que le travail avec le compte. Quand tout le corps est impliqué, cela a beaucoup de significations parce que nous ne sommes plus simplement conscients de l'inspiration et de l'expiration, mais nous commençons à réaliser tout ce que cela produit. Par exemple, nous remarquons la dilatation et la contraction de la poitrine, le courant de l'air qui entre et qui sort. C'est la même chose au niveau de l'abdomen. Nous remarquons aussi des mouvements jusqu'aux hanches, des mouvements dans les épaules. « Suivre », veut dire remarquer tout ce qui bouge et tout ce qui respire dans le corps, tout ce qui change avec l'inspiration et l'expiration. Suivre tout

le cycle de la respiration ne laisse plus aucun espace. Nous sommes complètement dedans, nous « vivons » la respiration, nous commençons à devenir vraiment la respiration, sans cette séparation avec celui qui regarde s'il y a inspiration ou expiration. Nous commençons à devenir l'expérience.

3) Ensuite, vient la méthode de « fixer », qui pourrait s'appeler « absorption ». C'est laisser se poser, puis maintenir cette absorption. Cela se produit quand une grande tranquillité s'installe dans l'esprit. La respiration devient si subtile qu'il est difficile de la ressentir encore. Nous continuons quand même, nous maintenons l'esprit posé à l'endroit choisi - disons les narines - et nous nous concentrons sur la plus subtile facette du contact avec le souffle, là où la conscience et l'expérience physique créent le contact, sont à la naissance de la sensation même de respirer. Arriver à faire cela libère des cinq obstacles de la méditation : désir sensuel ou attachement, aversion, torpeur, agitation et doute. Nous devenons alors complètement calmes et joyeux. Quand cette stabilité est bien installée, des signes apparaissent qui ne sont plus de l'ordre du souffle mais des sensations énergétiques, tels que du coton, une lumière, un courant électrique, une roue, un brouillard... A l'endroit où nous étions en contact avec le souffle, des images, des signes subtils de l'absorption indiquent que nous arrivons à un stade bien plus profond de contact où l'on ressent l'énergie subtile qui respire ; la respiration grossière n'existe plus. Donc, dans cette méditation, quand nous sommes dans la présence totale, en profondeur, nous arrivons à nous stabiliser complètement et nous pouvons revenir à une observation du souffle extérieur en restant dans une perception plutôt subtile.

4) A ce moment-là, nous abordons le quatrième stade : « observer ». Cela consiste à tourner l'esprit vers l'observation subtile de la réalité de l'expérience. Nous commençons donc à pratiquer *lhaktong* - la vision pénétrante. Une fois acquise, on utilise cette stabilité pour regarder l'impermanence, le non-soi, la nature illusoire, etc., tous ces points essentiels qui développent la sagesse profonde.

5) La cinquième étape s'appelle « transformer ». A ce niveau, une véritable réalisation s'opère grâce à l'observation de l'étape précédente. La respiration se transforme et devient une source de compréhensions de plus en plus importantes. On se transforme soi-même en se libérant des vues erronées, en comprenant de mieux en mieux qu'il n'y a personne ni un corps solide qui respirent, que finalement tous les phénomènes respirent (au sens profond du terme) et font partie de cette énergie subtile.

6) Et donc, chaque respiration, chaque moment de conscience de cette dimension profonde nous transforment, jusqu'à ce que nous arrivions au stade de la « purification » complète. C'est là où, grâce à cette pratique de la conscience de la respiration subtile toujours plus fine, le sens de ce qu'est la respiration s'élargit. De ce fait, cela inclut la manifestation et la dissolution de la pensée. C'est une autre façon de respirer. Apparition/disparition : tout cela devient le même phénomène que nous sommes en train d'observer avec le souffle. En phase finale, « purification complète » veut dire : réalisation complète. C'est l'éveil. A ce moment-là nous entrons dans la purification totale qui amène à un lâcher-prise intégral sur toutes les identifications que nous avons eues auparavant.

C'était l'explication des six étapes de la méditation sur le souffle. Vous comprenez aisément pourquoi les deux premières étapes seulement sont enseignées, parce que les autres deviennent assez subtiles. On pratique d'abord avec le compte et surtout en suivant les phénomènes.

Pendant ce stage, nous essaierons d'utiliser le calme mental produit pour observer, analyser davantage la réalité. Nous amènerons la pratique du calme mental dans le *lhaktong*, dans la compréhension directe des choses. Il sera donc très utile de concentrer tous vos efforts dans la méditation sur le souffle. Par exemple, où que vous alliez maintenant, maintenez la vigilance sur le souffle jusqu'à ce que vous vous endormiez. Demain, à l'inverse des autres jours, commencez tout de suite votre journée avec le souffle, prenez refuge dans l'instruction du Bouddha sur le souffle et pendant ce stage faites une pratique aussi soutenue que possible de la méditation sur la respiration. Vous aurez eu au moins une expérience complète, non hachée, non entrecoupée par des efforts par à-coups en partant faire autre chose, ce qui oblige à tout recommencer. Si vous arriviez à maintenir la vigilance jusqu'à l'endormissement, lors de vos réveils nocturnes, au moment de vous lever et durant toute la journée, vous atteindriez certainement un degré de calme mental qui vous permettrait de regarder la nature des choses beaucoup plus en profondeur. Si jour et nuit nous ne sommes plus coupés de cette vigilance, c'est le signe que notre méditation sur le souffle est stable, que nous sommes constamment en contact avec notre respiration. Et c'est possible !

Ce lien avec le souffle n'est pas du tout dérangeant. Il ne nous empêche pas de vivre. C'est de plus en plus une joie tranquille. Un bonheur subtil va se dégager de cette forme de présence et l'esprit, devenu complètement flexible, sera vraiment apte à examiner, regarder la nature des choses.

Ceci termine l'explication des six méthodes pour pratiquer avec le souffle, relatées par Gampopa dans Le Précieux Ornement de la Libération. Demain, je vous parlerai davantage des instructions données par le IXe Karmapa, Guendune Rinpotché et d'autres, sur la pratique avec la respiration.

## Questions - Réponses

Q : Est-il facile de maintenir la vigilance, la pleine conscience de la respiration dans toutes les situations ? Quand je suis absorbé par un travail sur l'ordinateur, je perds la conscience de mon souffle. Et quand je le remarque, je dois reprendre conscience de mon souffle.

LL : Quand nous sommes autant absorbés par l'ordinateur ou par une autre activité, toute notre vigilance est dirigée vers ces activités. A ce moment-là nous oublions le souffle mais aussi le corps et tout le reste : nous oublions même de boire et de manger, etc. Le pratiquant de l'*Anapanasati* maintient un petit peu de vigilance sur la respiration, mais aussi sur le corps, il ne se perd pas complètement dans la tâche à accomplir ; il maintient toujours une conscience de son assise, du va-et-vient de la respiration et ainsi il ne se crispe pas dans son travail. Il arrive à maintenir un équilibre, même en restant des heures et des heures sur un travail très captivant. Pour garder ce contact, c'est toute une pratique qui demande une très grande motivation. Or, être en contact avec le souffle nous permet de rester en bonne santé parce que respirer, se détendre dans la respiration, toujours nourrir le corps avec une respiration harmonieuse qui tend vers la détente, est la meilleure des choses que nous puissions offrir à notre corps. En plus de cela, nous garderons en même temps un esprit flexible que nous pourrions utiliser à tout moment pour *lhaktong*, pour toujours regarder qui respire et nous demander ce qu'est le souffle.

Volontairement, je n'ai pas du tout mentionné que le fait d'avoir la conscience du souffle nous permet de nous lier en permanence avec *tonglen* - par l'inspiration et l'expiration - en donnant notre amour à l'expiration et notre compassion à l'inspiration : amour/compassion - amour/compassion... Développons tout au long de la journée la *bodhicitta* basée sur le souffle. Pratiquer la vigilance sur la respiration (c'est la méthode mahayana) implique d'abord un travail de base qui consiste à être conscients de notre respiration.

Q : Si l'on constate que l'expiration est plus courte que l'inspiration, est-ce que cela a un sens et est-ce qu'il faut essayer de les équilibrer ?

LL : Est-ce que certains ont observé la même chose ou peut-être le contraire aussi ?

- J'ai fait la même observation.
- J'ai observé l'inverse.
- Inspiration et expiration étaient de durée égale.
- Cela varie.

LL : J'ai ainsi un échantillon d'informations. A certains moments, l'inspiration est plus longue, à d'autres c'est l'expiration. Il faut observer. Le Bouddha voulait que nous commencions à remarquer les petites choses qui ont toujours échappé à notre vigilance. Nous respirons depuis le début de cette vie et nous ne l'avons jamais remarqué. Bien plus encore, nous allons découvrir que cette respiration est liée à un certain état mental. Par exemple, quand je suis en train de lâcher quelque chose, j'ai remarqué que l'expiration peut être bien plus courte que l'inspiration. Il se produit comme un soulagement. Il existe toutes sortes d'états d'esprit : une joie par exemple peut provoquer une longue expiration ; une peur peut nous couper le souffle. Par la respiration, nous observerons les relations entre esprit et corps.

Q : Est-ce que le fait de respirer plus par une narine que par l'autre est lié à une émotion particulière ?

LL : On enseigne en effet que les narines sont en lien avec différentes émotions, mais j'ai complètement oublié ces significations. Cette différence dans la respiration peut aussi être due à une déviation de la cloison nasale.

Etes-vous naturellement avec votre souffle ?

– Méditation –

## Deuxième enseignement

Rappel :

Le Bouddha a prévu de rester encore un mois à Savatthi. De ce fait, le soir tout le monde est rassemblé autour de lui. Après la longue introduction pendant laquelle il loue les qualités de la *sangha*, il donne l'enseignement sur la pleine conscience de la respiration. Dans le paragraphe 15 qui traite de la pleine conscience sur le souffle, il souligne que la complète libération peut être obtenue avec la méditation sur la respiration. Ceci est mis en valeur dans une autre citation extraite du *Samyutta Nikaya* (une autre collection du soutra). Le Bouddha dit :

« Bhikkhu, la pleine conscience de la respiration qu'on a développée et approfondie porte des grands fruits et amène de grands bienfaits. Moi-même, avant l'éveil, quand j'étais encore un bodhisattva, je demeurais



la plupart du temps dans cette pratique, vivant dans cette demeure<sup>8</sup>. Vivant, mon corps n'était pas stressé, mes yeux n'étaient pas fatigués mon esprit était libéré des asava<sup>9</sup> par le non-attachement. Pour cette raison, si quelqu'un souhaite que son corps ne soit pas stressé, que ses yeux ne soient pas fatigués et que son esprit soit libéré des sous-courants par le non-attachement, alors cette personne devrait mettre toute son attention sur la pleine conscience de la respiration. »

C'était donc la pratique principale du Bouddha avant d'atteindre l'éveil.

## Vigilance sur le souffle et sagesse

La vigilance sur le souffle – *prana* en hindi et pali – était utilisée avant la venue du Bouddha. Le *pranayama* - yoga du souffle - déjà connu au temps du Bouddha s'est beaucoup développé. C'était peut-être même la pratique principale des yogis de son époque. Le Bouddha l'a utilisée mais la grande différence c'est qu'il l'a amenée à la sagesse. Il a lié la pratique du contrôle - de la maîtrise - du souffle à l'investigation de la réalité. C'est cette approche vers l'éveil qui la différencie de la méditation sur le souffle où l'on reste simplement dans les *samadhi* - les absorptions méditatives. C'est une différence importante. Il a fallu des années au Bouddha pour trouver comment utiliser l'esprit complètement calme, en vue de pénétrer la nature de la réalité. C'est ce qu'il nous enseigne maintenant (enseignement typiquement bouddhiste). Mais la méditation sur le souffle est aussi partagée par tous les yogis en Inde et ailleurs.

Le Bouddha cherchait le chemin pour se libérer lui-même ainsi que tous les êtres de *dukkha*, c'est-à-dire de la souffrance, de ce côté insatisfaisant de l'existence inhérent à notre corps, à nos attachements, etc. Il a employé les mêmes méthodes que les yogis, mais au départ, il n'a rien trouvé de durable. Dès qu'il sortait du *samadhi*, revenaient l'attachement et l'identification avec des émotions subtiles. La solution lui est apparue lorsqu'il a pu développer la sagesse pénétrante et c'est là-dessus que se base notre pratique avec la respiration.

Dans le soutra, nous avons déjà vu la préparation qui consiste à aller dans un endroit propice, c'est à dire un endroit solitaire ou au moins un endroit qui nous permet de ramener l'esprit à l'essentiel.

Assis jambes croisées si possible, sinon le dos bien droit et l'attention posée devant soi, dans cette posture de base nous amenons l'attention sur le souffle ; nous prenons contact avec le fait de respirer.

## Les quatre fondements de la vigilance

Ensuite, nous allons expérimenter les différentes méthodes enseignées par le Bouddha, c'est-à-dire seize exercices différents répartis dans quatre groupes de quatre :

- 1) la contemplation du corps ;
- 2) la contemplation des sensations ;
- 3) la contemplation de l'esprit ;
- 4) la contemplation des dharmas.

Nous retrouvons les quatre fondements de la vigilance : corps, sensations, esprit et dharmas, étudiés ces deux dernières années et qui nous ont servi de fondation. Nous nous concentrons maintenant sur une seule méthode qui nous permettra d'appliquer toute notre compréhension.

### 1) La contemplation du corps ou comment calmer l'esprit

Dans le premier groupe, nous distinguons quatre étapes :

Première étape : « *Inspirant longuement, nous savons : 'J'inspire longuement' et expirant longuement, nous savons : 'J'expire longuement'.* » Nous explorons complètement ce qu'est un souffle long et tous les résultats qui en découlent nous intéressent. Nous regardons tout ce qui change dans le corps, dans l'esprit ; si c'est plaisant, déplaisant ; à quel moment s'élève spontanément une respiration longue ; quels genres d'émotions ou de pensées créent une expiration ou une inspiration longue. Nous essayons même de le faire consciemment pour regarder l'effet. Nous explorons donc le souffle long, puis nous passons à l'étape suivante.

Deuxième étape : « *Inspirant brièvement, nous savons : 'J'inspire brièvement' et expirant brièvement, nous savons : 'J'expire brièvement'.* » Avec le souffle court, nous nous intéressons également à tout : Quel effet produit-il sur l'esprit ? Quel état d'esprit génère-t-il spontanément ? Quelles sont les relations avec le corps, avec l'ensemble de notre être ? Nous provoquons aussi un souffle court pour en savoir davantage.

Dans la tradition Theravada, le grand pratiquant Buddhadasa (maître thaï renommé du début du XXe siècle pour avoir fondé la tradition des Moines de la Forêt et considéré comme *arhat*) dit que les deux

---

<sup>8</sup> Nom donné à la pratique.

<sup>9</sup> Les trois sous-courants que nous avons évoqués hier.

formes de souffle (long et court) ont des qualités opposées : le souffle court stimule l'esprit et le souffle long le calme. Il suggère d'utiliser ce dernier pour apaiser les émotions, donc d'utiliser une vigilance sur la respiration pour amener plus de calme dans l'esprit. Les quatre instructions du premier groupe sont données pour calmer les émotions. Parce que les émotions « donnent chaud », une expression indienne dit : « On va rafraîchir son esprit », autrement dit, on va calmer son esprit.

Dans la session de ce matin, vous avez pu remarquer que si l'attention sur le souffle est maintenue pendant toute l'heure, l'esprit se calme considérablement. En revenant toujours au souffle et en restant avec, il est assez facile de sortir de l'agitation. Le rallonger un tout petit peu aide à rester très présents et à couper avec les pensées qui alimentent les émotions. Cette expérience nous permet de nous faire sortir gentiment des pensées qui sont en élaboration. Notre attachement voudrait bien se créer un petit film de pensées - un petit film émotionnel - mais le fait de rester avec la respiration, de la suivre dans ses différentes phases et de la prolonger un tout petit peu, nous aide à sortir de tous les petits scénarios émotionnels qui commencent à prendre forme. Si nous restons avec le souffle, le calme s'installe automatiquement, nous n'avons pas besoin de couper quoi que ce soit.

Troisième étape : « *Nous nous entraînons : 'J'inspire en ressentant tous les corps', et 'J'expire en ressentant tous les corps'.* »

« Tous les corps », se dit : *saba kaya* en pali et *sarva kaya* en sanscrit. Le mot *kaya* - comme le mot « corps » en français - signifie un groupement, et pas seulement le corps physique. On le retrouve dans différentes expressions, telles que : un corps d'armée, un corps d'enseignants... Le mot latin *corpus* a donné « corps » et désigne un ensemble de choses, tout comme *kaya*, mot sanscrit et pali pour « corps ».

Donc, ce qu'on appelle « les sensations autour du souffle » constitue un corps : « le corps du souffle ». Nous avons donc le corps physique mais aussi beaucoup d'autres corps. Ici, le Bouddha nous demande d'être conscients de tous les différents corps et notamment des deux qui nous sont déjà familiers : le corps du souffle et le corps physique. C'est la troisième instruction où l'on intègre la vigilance sur le souffle avec tout l'ensemble de notre corps. Ce sont deux groupements de phénomènes légèrement différents : l'un concerne l'air qui entre et sort, et l'autre comprend tout le reste du vécu dans le corps, y compris la digestion, les battements du cœur, toutes les sensations dans les moindres cellules.

[Une petite parenthèse : vous connaissez les trois expressions : *nirmanakaya*, *sambhogakaya*, *dharmakaya*. Ici aussi le mot *kaya* désigne un ensemble de phénomènes et non un corps. On parle d'un ensemble des choses.]

Donc, pour cette troisième pratique qui consiste à ressentir le corps entier : les deux corps (corps du souffle et corps physique) et tous les autres, il faut connaître ce qu'on appelle ici « les formations physiques ou corps conditionné ».

Le corps en effet, est vu ici sous trois aspects :

- 1) Le corps conditionné : le corps lui-même étant l'effet d'un conditionnement.
- 2) Le corps du souffle : le groupe des phénomènes rassemblés autour du souffle.
- 3) Le corps physique entier, composé de ces deux corps.

Ces corps conditionnent l'esprit et vice-versa ; c'est un conditionnement mutuel. Toute cette compréhension se trouve dans le terme *samskara* en sanscrit, *sankhara* en pali. Et quand le Bouddha dit : « Regardez le corps », il souhaite que nous regardions le conditionnement mutuel : du corps physique vers le souffle et du souffle vers le corps physique ; du souffle vers l'esprit et de l'esprit vers le souffle. Tout est inter relié et s'appelle « conditionnement », « formations ». Les forces qui forment une expérience donnent naissance à une expérience temporaire parce qu'elle dépend des conditions. L'important est de comprendre que ce qui est appelé « corps » n'est pas du tout quelque chose de solide. C'est un phénomène physique, un phénomène de « souffle » - d'une circulation énergétique - conditionné en permanence et qui conditionne lui-même autre chose. C'est une interdépendance des phénomènes appelée *kaya sankhara* (ou *samskara*). C'est le corps conditionné, le corps qui conditionne, appelé « formations physiques » où l'on ne trouve rien de solide.

En résumé, avec *kaya* (corps), le Bouddha voulait dire « un groupement », quelque chose qui n'est pas solide ; et avec *kaya sankhara*, que ce groupement en plus est conditionné et conditionne autre chose.

Par « *J'inspire en ressentant tous les corps, j'expire en ressentant tous les corps* », le Bouddha dit que nous ressentons toutes les influences des différents corps : corps physique, souffle et esprit et que nous ne remarquons rien de solide là-dedans ; tout est conditionné et ce conditionnement c'est la vie. En voyant que ce que nous croyions solide ne l'est pas du tout, nous sommes plus que jamais dans une expérience tout à fait vivante. C'est la raison pour laquelle il est mieux de traduire « Je ressens tous les corps » parce que cela

« désolidifie » déjà notre notion « d'un » corps. Nous sommes en train de ressentir différents niveaux de réalité s'interpénétrant et se conditionnant mutuellement.

Dans cette troisième instruction (ou étape) nous expérimentons un ensemble qui bouge, qui vit et où nous trouvons des dépendances, des lois de causes à effets. Cependant, comme chaque effet est conditionné et conditionne lui-même autre chose, ce n'est jamais le point final d'une évolution. Il n'y a de point final ni dans le souffle, ni dans le corps. Et nous découvrons de même qu'il n'y a jamais de point final pour l'esprit car le moment présent étant conditionné, résultant d'autres choses, il conditionne la suite. Il n'est jamais terminé. C'est un processus continu de mouvements.

Quatrième étape : « *Puis nous nous entraînons ainsi. 'J'inspire en apaisant les formations physiques' et 'J'expire en apaisant les formations physiques'.* »

Les *kaya sankhara* sont les formations physiques. Au début, je suivais des traducteurs qui simplifiaient tout. Ils avaient remplacé « formations physiques » par « corps ». Mais en lisant attentivement le commentaire de Buddhadasa et d'autres maîtres ainsi que leurs petites notes en fin de page, je me suis rendu compte que réduire « formations physiques » à « corps » occulte tout un ensemble de compréhensions. Donc, revenons à une formulation un peu plus élaborée pour mieux comprendre ce qu'il faut faire véritablement.

Nous respirons et ressentons tout notre corps, tous ces corps-là, les différents niveaux de ce qu'on appelle la vie. L'instruction du Bouddha nous permet d'apaiser tout ce cinéma, d'apaiser la vie, d'y amener un peu de paix. Nous allons utiliser tout ce que nous avons déjà appris pour apaiser les formations physiques : compter, suivre, amener notre esprit dans l'absorption profonde, dans la conscience sur le souffle.

Quand on parle d'apaiser les formations physiques, nous sommes en face d'un petit problème parce que les formations physiques sont l'expression de notre karma, de toutes les forces accumulées en nous, si bien que nous ne pouvons pas décider comme ça d'avoir un corps et un esprit paisibles. C'est un peu difficile à cause des pensées, des tendances, des émotions qui stimulent le vécu dans le corps et dans l'esprit. Par contre, il est extrêmement intéressant de pouvoir utiliser le souffle lui-même comme pratique principale pour apaiser ce vécu, le corps et le mental.

### Les cinq points clés d'Ajahn Buddhadasa pour apaiser les formations physiques

Le premier s'appelle « suivre la respiration ». Nous en sommes déjà un peu familiers. Il donne une autre connotation au terme « suivre ». Il dit : « *Dans la méditation, quand on n'a pas encore l'habitude et beaucoup de pensées, il faut diriger son esprit sur le souffle comme si on 'chassait' le souffle. On poursuit le souffle.* » Nous sommes comme un chasseur qui ne veut pas laisser échapper sa proie, nous ne voulons pas laisser échapper le souffle. Nous nous intéressons à notre respiration comme un chasseur poursuit le gibier, sauf que nous le faisons intérieurement en ne laissant échapper aucun instant du souffle. (Je suis désolé de prendre cet exemple de la chasse, mais il est très expressif.) Vous pouvez le faire avec n'importe quoi : pour attraper une souris dans votre maison ou un lapin dans le champ, à la moindre distraction le lapin aura détalé, la souris aura disparu sous un meuble sans même que vous ayez vu lequel ! Et l'histoire se terminera là. Poursuivre le souffle, c'est maintenir une attention aiguë sur la respiration pour n'en laisser s'échapper aucune phase, aucun instant. Un fois habitués, nous pourrions être très tranquilles, entièrement reposés. Cependant, il faut être complètement avec la respiration et ne s'autoriser aucun moment de distraction laissant entrer d'autres pensées.

Essayons maintenant. Je vois que vous vous mettez en posture et prenez contact avec votre souffle.

Pour cet exercice, donnons-nous de l'espace et laissons venir le souffle dans notre pleine conscience. Peu à peu la pleine conscience du souffle prend et remplit cet espace. – Pause méditative.

Inspiration – Expiration. – Pause méditative.

Nous remarquons de plus en plus si le souffle est long ou court, doux ou dur. – Pause méditative.

Notre conscience va encore plus loin en incluant tous les corps, tout notre vécu dans les formations physiques. Inspirons - Expirons. Remarquons tout ce qui se passe. – Pause méditative.

Pour les comparer, faisons quelques expirations et inspirations plus longues, suivies par quelques inspirations et expirations plus courtes. – Pause méditative.

Et maintenant, respirons de la manière qui apaise le plus notre corps et notre esprit. – Pause méditative.

Respirons de façon à apaiser les formations physiques et en même temps suivons chaque phase du souffle (comme un chasseur) pour le suivre dans toutes ses étapes. Poursuivons la respiration, complètement détendus et en même temps totalement concentrés. – Pause méditative.

Ne laissons à aucun moment le souffle s'échapper. – Pause méditative.

## Méditation guidée avec exercices respiratoires

Nous allons commencer la session avec un exercice qui va vous réveiller un peu. Il consiste à nettoyer notre système respiratoire des résidus et de l'air stagnant des poumons (air mort, en tibétain) en le vidant par expulsion.

Cet exercice se fait en posture de méditation, jambes croisées, ou assis sur une chaise :

1. Le bras droit se lève puis se replie parallèle au sol.
2. L'index de la main droite est tendu et touche la narine droite, le petit doigt est tendu aussi et les deux autres doigts se ferment autour du pouce.
3. La main gauche est posée sur le genou gauche en se fermant autour du pouce.
4. Nous inspirons par les deux narines et à l'expiration nous bloquons la narine droite avec l'index droit du bras replié. En même temps que nous expulsions l'air par la narine gauche, la main gauche s'ouvre et nous en étendons tous les doigts (nous répétons cet exercice trois fois avant de passer à l'étape suivante)
5. Nous procédons de la même façon de l'autre côté : bras gauche replié et main droite posée au niveau du genou droit. (Répéter cet exercice trois fois avant de passer à l'étape suivante.)
6. Puis nous posons nos deux mains sur les genoux, les doigts fermés autour des pouces. Nous inspirons par les deux narines et expirons par les deux narines pendant que nous ouvrons et détendons nos doigts (Répéter trois fois cet exercice.)

Reprenons maintenant contact avec notre souffle naturel et continuons l'exercice commencé avant la pause : le souffle long et court, le corps respiratoire avec le corps physique. - Pause méditative.

Suivons l'inspiration et l'expiration sans interruption. - Pause méditative.

Positionnez le gardien de la porte là où vous ressentez bien la respiration, par exemple à l'entrée des narines. Maintenez votre attention uniquement à cet endroit-là. Simplifiez votre vigilance en remarquant ce qui se passe à cet endroit.

Ressentez tout ce qui se passe à cet endroit en inspirant, en expirant, et entre ces deux phases. - Pause méditative.

Le gardien est comme le chasseur, il ne laisse passer aucun mouvement, aucune sensation sans les remarquer. - Pause méditative.

Avez-vous remarqué ce qui se passe quand nous revenons sur la respiration ? Parfois nous sommes un peu absents n'est-ce pas, parfois nous nous baladons un peu ailleurs. Il me semble que c'est une expérience universelle : dès que la vigilance se pose sur la respiration, elle devient un peu plus fine, un peu plus longue et lente. Rien que le fait d'être avec la respiration, sans autre volonté, l'effet est immédiat. C'est la redécouverte du souffle par une conscience qui ne juge pas, qui ne s'énervait pas du fait d'avoir été un peu distraite. C'est une conscience qui éprouve le bonheur de revenir sur le souffle, ce qui apaise immédiatement tout notre être.

J'imagine aussi que vous auriez peut-être pu faire l'expérience suivante : en restant avec le gardien, ne pas ressentir grand chose au début, mais de plus en plus de choses en prolongeant l'attention. L'endroit se réveille grâce à l'attention soutenue à cet endroit. Donc, on ressent davantage le souffle qui passe même si c'est un peu difficile au début.

Il me semble que quelques-uns d'entre vous ont vécu cela. Avez-vous d'autres expériences à vérifier ou clarifier ?

Q : A la fin de l'expiration et avant l'inspiration suivante, c'est-à-dire pendant la pause, je me sens un peu perdu parce que rien ne se passe, mon gardien ne s'en occupe pas. Qu'est-ce que je dois faire pendant cette phase : penser ou attendre ?

LL : Beaucoup de personnes ont déjà éprouvé ce ressenti. C'est pour cela que des instructions sur la manière d'établir la vigilance sur le souffle disent : inspiration – expiration – pause ; inspiration - expiration - pause... Cette phase-là est clairement nommée. Déjà, le fait de la nommer empêche un tout petit peu les pensées de s'élever à ce moment-là. Bien sûr, nommer est un peu grossier comme approche. Avec le temps, naturellement nous n'allons plus nommer mais nous savons que là dans cette pause, parfois longue, parfois courte, une tâche un peu spéciale nous attend. C'est comme le gardien de la porte – ou d'une porte – qui doit tout de même rester vigilant même si personne n'entre ou ne sort, même si aucun mouvement ne se produit et ne peut donc être observé. Cependant, il va découvrir que beaucoup de choses se passent à ce moment-là, mais pas ce qu'il attend. Dans ces petites pauses, il ne va découvrir ni l'inspiration, ni l'expiration, mais plein de sensations. Donc, au

début nous nommons en disant : « pause », mais finalement nous ne le faisons plus, nous savons qu'une vigilance aiguë permet de découvrir ce qui se passe. Idem à la fin de l'inspiration où il peut aussi parfois y avoir une pause. C'est plus rare mais possible avant que l'expiration arrive.

Pourquoi n'ai-je pas parlé de cette pause jusqu'à maintenant ? Pour ne pas lui donner trop d'importance car nous pourrions être tentés de la prolonger afin de découvrir ce qui se passe à ce moment-là. Notre respiration serait alors artificielle. Faire de grandes pauses n'est pas souhaitable. Il peut arriver parfois que la pause soit longue ou courte, mais elle doit être naturelle. Il faut essayer de ne pas trop influencer notre respiration. Si vous observez cet instant, faites-le consciemment et ensuite revenez au souffle naturel.

Remarque d'un participant : Le fait de placer le gardien à l'entrée des narines et grâce à la détente qui s'est installée, me fait prendre conscience de tout ce qui se passe ailleurs : dans le processus de respiration, dans les sensations, les pensées..., j'ai l'impression d'être partout en même temps. Si je me concentre trop, si je fais trop d'efforts, je me coupe du reste, mais si j'arrive à me détendre à ce moment-là, je suis complètement ouvert sur toutes les sensations qui peuvent venir et tout ce qui peut se produire.

LL : Ce que tu dis montre qu'il faut prendre une décision à ce moment-là. Méditer sur un endroit précis, par exemple le bout du nez, peut se faire en utilisant vingt ou trente pour cent de la concentration, le reste pouvant percevoir l'ensemble de notre situation de manière panoramique. C'est une façon de pratiquer la vigilance sur le souffle, de rester conscients de la respiration en faisant toutes sortes d'activités comme travailler, voyager, marcher. Mais si nous souhaitons approfondir notre *samadhi*, nous laissons disparaître les autres informations sensorielles pour pénétrer toujours plus profondément dans cette vigilance posée à cet endroit même. Ce sont deux façons de méditer bien différentes : celui qui essaie d'affiner sa concentration, son absorption, ne s'occupera plus du reste afin d'y entrer ; et celui qui veut élargir son champ de conscience, prendra la respiration comme un point d'ancrage autour duquel il pourra tourner. Mais il reste en lien avec cet objet de méditation. Donc, en effet, nous pouvons penser être coupés du monde et nous le sommes un peu, c'est tout à fait vrai (dans le *samadhi* on n'est pas en train de regarder autour). Mais « couper » est déjà un petit jugement car en fait nous approfondissons une investigation qui n'aurait pas lieu si nous restions totalement conscients de tout ce qui est autour.

## L'approche de la tradition du mahamoudra

Dans la tradition du *mahamoudra* on préfère plutôt prendre un point d'ancrage et garder la vision panoramique de tout ce qui est autour. Ensuite on y amène le *samadhi* en ne s'attachant à rien et en n'ayant aucune aversion pour tout ce qui se produit dans toutes les sphères sensorielles. L'absence totale d'attachement et d'aversion dans tout ce que l'on ressent amène aussi à un *samadhi* plus panoramique, plus ouvert, parce que l'on n'est pas focalisé sur un seul endroit. Pour ceux qui le peuvent, ce sera l'approche de la tradition du *mahamoudra*.

Pendant que vous méditez sur votre gardien, peut-être avez-vous remarqué les bruits extérieurs. Personnellement, j'ai été étonné que dans cette absorption-là, je me préoccupais davantage des bruits avant de les avoir identifiés. Or, vouloir savoir, comprendre, c'est accorder de l'importance et c'est déjà de l'attachement. Dès que l'on souhaite identifier tel bruit, telle couleur, telle forme qui bouge, etc., c'est déjà de l'attachement. Donc, pour pouvoir rester dans un esprit panoramique, il faut couper avec toute cette volonté de nommer, comprendre, identifier. C'est assez difficile. Il faut d'abord développer la capacité de lâcher en ne s'intéressant qu'à une seule chose. J'ai constaté l'efficacité de cette méthode en pratiquant vraiment ce que je vous enseigne. Une conscience ouverte enlève véritablement cet intérêt de savoir ce qui se passe autour. Aussi, pendant ce stage, je vous encourage à faire l'expérience d'une absorption méditative dans une seule zone d'intérêt, en laissant de côté cette vision panoramique enseignée habituellement, parce qu'il me semble - c'est mon observation depuis quelques années - que les pratiquants de notre école, bien qu'assez bien détendus et très joyeux, n'ont pas l'expérience d'une absorption méditative. Beaucoup ne la développent pas. Et il semblerait que cela soit dû à l'enseignement prématuré des techniques du *mahamoudra*, avant d'avoir développé l'absorption avec un objet de méditation. Et je comprends l'instruction de Shamar Rinpotché qui répète encore et encore de compter cinq cents, mille respirations, voire même plus. Son souhait est de vous amener à développer davantage d'absorption avant d'aller dans la vision panoramique. Donc, si une véritable concentration s'installe, c'est la preuve que cette personne-là a pu lâcher tout ce qui est autour, c'est la loi de cause et effet. On s'occupe ensuite d'amener de la détente dans la concentration.

Q : Jusqu'où cette absorption peut-elle aller ?

LL : Il est tout à fait possible que vous soyez absorbés au point de ne plus rien entendre. Les bruits, les sons, ne vous touchent plus, ne vous affectent plus ; vous n'entendez même pas l'appel de notre nom. Et dans la quatrième *dhyâna* - la quatrième absorption méditative - cela peut aller jusqu'à la cessation du souffle : il s'arrête, plus besoin de respirer tant l'état d'esprit est devenu calme et subtil. C'est la respiration énergétique qui prend le relais et de cette manière les pratiquants peuvent rester longtemps sans respirer. Ce n'est pas un danger parce que

c'est une maîtrise par le lâcher-prise. On ne peut pas arriver à des absorptions par l'effort. Ce qui m'amène à ce que je vais expliquer maintenant.

## L'explication du Theravada

Dans la tradition palie, le terme *ekaggata* désigne ce que nous sommes en train de développer ici. *Eka* veut dire « un » et *gata* « sommet », « un point ». En tibétain, le terme semblable utilisé pour *chiné* est *tsé tchick* : *tsé* « le sommet » et *tchick* « un ». Dans les textes, ces termes sont traduits par l'expression « avoir l'esprit en un seul point ». Vous l'avez certainement rencontrée. Elle était utilisée par le Bouddha et se trouve donc dans les deux traditions. Ici, nous sommes en train de développer l'esprit *tsé tchick* - ou *ekaggata* - : l'esprit concentré en un seul point. C'est la nature même de ce que nous développons dans *chiné* – *shamatha*. L'absorption en un seul point est la seule qualité à développer.

Grâce à Ajahn Buddhadasa, j'ai mieux compris le sens de *tsé* ou *gata* : le sommet. Pour lui, il ne s'agit pas d'un point unique ; ce point pourrait se situer partout. C'est *un* point. (Un autre mot veut dire « point » dans la langue palie et sanscrite.) C'est un sommet. Il explique qu'en dirigeant notre esprit vers un seul sommet, nous nous dirigeons toujours plus haut. Le point sur lequel nous nous focalisons est toujours plus haut, plus élevé, dans la conscience de l'être, le point final étant le nirvana. Le sommet est vraiment ce qui est le plus bénéfique pour notre pratique. Donc, ce n'est pas un point qui pourrait être au-dessous ou ailleurs. Le pratiquant se fixera peut-être d'abord sur un point, sur un endroit précis, mais après, au lieu de s'y focaliser, il concentrera toute cette attention, par exemple sur l'impermanence, sur le fait que tout change. Il mettra toute son attention dans l'observation des changements. Puis il élèvera encore plus le sommet et regardera l'absence du soi dans le changement. Donc, le sommet est encore plus haut. Cette capacité de *tsé tchick* de toujours se focaliser sur le point le plus bénéfique est donc utilisée. C'est formidable de comprendre que c'est « dans un seul sommet » et non « dans un seul point » parce que dans les deux langues nous avons bien d'autres mots pour évoquer « point ». Le point change, il va toujours plus haut.

Maintenant je comprends bien comment le pratiquant avance avec des objets de méditation parce que c'est toujours la qualité de *tsé tchick* - de l'esprit dans un seul sommet - qui est utilisée et développée davantage. Et cette capacité d'être unifié dans un seul sommet devient vraiment ensuite la simplicité libre de tout attachement et aversion, la possibilité de demeurer même sans point de référence parce que l'ultime sur lequel on se dirige maintenant n'a plus besoin d'avoir un point de référence. Donc, le sommet peut aller pointer vers l'espace lui-même, vers le ciel lui-même, sans avoir toujours besoin d'un point de référence.

Je fais une nouvelle parenthèse en revenant à la méditation du *mahamoudra*. Dans cette tradition, les quatre yogas, les quatre formes de pratique sont enseignées. La première s'appelle *tsé tchick* : un seul sommet. Cette pratique mène à la simplicité, à la saveur unique, puis au yoga où plus rien n'est à apprendre : le yoga de la non méditation. Ceci pour expliquer un peu ce que nous sommes en train de faire.

J'ai commencé à développer les cinq techniques pour calmer l'esprit. Premier point : suivre/poursuivre (nous l'avons vu dans la session précédente). Deuxième point : établir le gardien. Troisième, quatrième et cinquième points pour des pratiquants qui arrivent à une absorption très stable avec ces deux premiers exercices : il arrive une phase où le va-et-vient du souffle devient si difficile à ressentir que l'on prend un support au même endroit. On imagine une image - *nimitta* en pali - qui nous convient et on la laisse apparaître pour maintenir la vigilance à cet endroit-là.

Ajahn Buddhadasa dit : « *Cela pourrait être une sphère d'une couleur ou d'une autre ; comme un petit fil ou un petit peu de coton ; comme un petit filet de fumée. Cela pourrait être le soleil, la lune ; comme si à cet endroit une toile d'araignée bougeait sous l'effet de l'inspiration et de l'expiration.* » De telles images pourraient nous apparaître, nous permettant de ressentir davantage les choses. Par exemple, pendant la dernière méditation, j'ai imaginé avoir un petit fil d'araignée dans la narine, ce qui a énormément augmenté ma capacité à ressentir le va-et-vient du souffle. La conscience visuelle a aidé la conscience tactile à bien ressentir les choses.

Il est clair pour tout le monde que c'est simplement une visualisation. J'ai été étonné de découvrir dans la tradition *theravada* l'utilisation de visualisations et de leur manière de procéder. Pour moi, c'est une évidence que la visualisation souligne l'expérience tactile et la rend plus facile à capter. Nous en avons aussi l'utilisation dans la tradition du *vajrayana* car une visualisation souligne une expérience, la rend plus facile.

Quatrième étape : jouer avec la visualisation. Ceci existe dans le *vajrayana*, mais aussi dans le *theravada*, de manière contrôlée.

Cinquième étape : après avoir joué, choisir la visualisation qui aide et convient le mieux pour approfondir la pratique et rester avec celle-là. Le jeu s'arrête là. On reste avec une seule visualisation.

Ajahn Buddhadasa dit : « *Ce qui aide le plus, c'est ce qui est le plus simple.* » Il suggère de prendre quelque chose de très simple comme un point blanc par exemple, quelque chose dans ce genre. Quand il enseigne

cette méthode, il constate que beaucoup de gens s'imaginent un petit bouddha à la narine et le visualisent. Il préconise de voir un bouddha avec sa robe qui flotte au vent... Peut-être que cela introduit quand même quelques formes de saisies et de distractions. Il vaudrait mieux prendre quelque chose de plus simple, de plus facile. Nous pouvons tout simplement activer un autre aspect de notre conscience, une deuxième conscience - ici la conscience visuelle - et l'amener au même endroit. Nous amenons une deuxième forme de notre conscience dans la même tâche à accomplir. L'esprit devient alors encore plus unifié.

Je ne guiderai pas une telle méditation parce que je n'ai pas reçu une transmission personnelle de ces trois étapes. Vous savez que cela existe et vous pouvez l'expérimenter un peu avec ces indications mais en prenant des objets simples pour essayer de stabiliser davantage votre attention à l'endroit où se trouve le gardien. Je ne veux pas entrer dans des exercices car je n'ai pas participé à des stages ayant vraiment introduit cette technique. Je vous rapporte tout simplement que cela existe.

Dans la tradition tibétaine, ce qui est connu, c'est la méditation sur une sphère blanche qu'on peut positionner. Normalement elle est placée ici, entre les sourcils, mais on pourrait la mettre ici aux narines. J'en ai reçu la transmission. Nous pourrions peut-être faire cet exercice ensemble. On le fait quand le souffle devient trop subtil pour le remarquer autrement. Mais il n'est pas nécessaire de l'effectuer si la respiration est encore bien perceptible. Cependant, il est intéressant de vous donner parfois des enseignements sur des expériences qui ne sont pas encore arrivées dans votre méditation car elles peuvent être utiles plus tard. C'est bien que vous sachiez que cela existe.

Remarque d'un participant sur une visualisation donnée par Shamar Rinpotché.

LL : C'est une autre forme de visualisation, une visualisation qui bouge. Nous la verrons ce soir ou demain soir.

Q : Est-ce que le signe, la visualisation qui apparaît dans notre pratique, est la même chose que les signes qui apparaissent spontanément quand on approfondit son *samadhi* ?

LL : Je me suis posé la même question. Ces signes-là, ces visualisations, sont issus de la créativité de notre propre esprit. On les change, on les choisit et quand on ne se concentre plus dessus ils disparaissent. Par contre, les signes de *samadhi* profonds qui apparaissent d'eux-mêmes, sont stables. On ne peut pas les changer parce qu'ils sont une manifestation de l'intérieur de la pratique. Ils ont des causes énergétiques et l'esprit lui-même ne les décide pas et ne peut les changer. Ils disparaissent aussi jusqu'à ne plus réapparaître.

Avec le paragraphe 18, nous continuons jusqu'à pouvoir pratiquer sans efforts. Nous apaisons le corps, les émotions, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de volonté, d'efforts à fournir. Ce n'est qu'après nous être établis dans la méditation sur le souffle avec une aise totale, sans distractions, que nous ressentirons de la joie, une félicité (paragraphe 19). Vous avez le temps de stabiliser votre pratique pour qu'elle soit sans efforts, en développant joie et béatitude pour pouvoir intégrer la suite demain ! Je plaisante un peu mais très honnêtement c'est tout à fait à votre portée. Si vous maintenez la vigilance sur le souffle toute la journée et si vous faites de temps en temps des méditations en étant bien concentrés, vous allez toucher à cette expérience de bien-être, de joie, de bonheur. Ne doutez pas de votre capacité mais doutez plutôt de votre motivation ! Si vous avez la motivation, vous avez la capacité. Si vous n'avez pas la motivation, vous ne ferez jamais l'expérience. Mais si la motivation est là, il faut simplement la maintenir assez longtemps pour arriver assurément au résultat.

Donc, si nous sommes motivés, les résultats apparaîtront. Ce sont des lois de l'esprit. Là, c'est juste une instruction sur la nature de notre esprit : « Si tu fais ainsi, tu obtiendras ce résultat et si tu fais autrement, tu obtiendras un autre résultat. » « Si tu continues, tu vas progresser comme cela. » Il est indispensable d'avoir le désir de maintenir nos efforts jusqu'à ce qu'une étape après l'autre se produise. Il faut se tirer les oreilles pour voir où nous en sommes. Si vous pensez qu'autre chose est plus important que cela, les résultats se manifesteront dans les domaines où vous porterez vos efforts.

## Méditation guidée

Et maintenant, chacun va faire la pratique lui-même comme nous l'avons apprise.

– Méditation –

Inspiration – Expiration : longues, ou brèves, ou naturelles.

– Méditation –

Suivre, poursuivre de plus près chaque phase de la respiration.

– Méditation –

Ne pas laisser échapper le souffle. Ne pas laisser entrer d'autres pensées.

– Méditation –

« *Nous nous entraînons : ‘J’inspire en ressentant tous les corps’, et ‘J’expire en ressentant tous les corps’.* » Nous sommes conscients du corps du souffle, du corps physique et de tout ce qui est conditionné par ces formations physiques. Avec chaque inspiration et expiration nous sommes conscients de toutes ces formations physiques.

– Méditation –

Nous positionnons le gardien de la porte à l’endroit qui nous convient et nous laissons le souffle circuler, l’inspiration et l’expiration toujours au même endroit en ressentant en profondeur tout ce qui s’y passe.

– Méditation –

« *‘J’inspire en apaisant les formations physiques’, et ‘J’expire en apaisant les formations physiques’.* » Toutes les tendances à saisir sont à apaiser : les attachements qui génèrent des pensées discursives, des idées de ‘moi’, ‘moi et l’autre’. On peut les apaiser en restant exclusivement avec le souffle ou en rallongeant un tout petit peu notre respiration.

– Méditation –

## Instructions sur le souffle dans la tradition mahamoudra

Ce soir, nous allons regarder une nouvelle fois les instructions sur le souffle appartenant à la lignée *Kagyü*.

Commençons avec « L’Océan du Sens Ultime » écrit par le IX<sup>e</sup> Karmapa, Wangt Tchouk Dordjé. Beaucoup d’entre vous connaissent ce livre parce que je l’utilise toujours quand j’enseigne la méditation le samedi. Le souffle est le dernier objet de méditation, le dernier conseil avec lequel nous pouvons développer notre pratique de calme mental du débutant. Cet emplacement dans le livre semble important, le souffle étant un passe-partout avec lequel nous pouvons travailler comme si c’était un objet. Les nombreux avantages du souffle sont probablement la raison pour laquelle il le place après avoir expliqué les objets extérieurs, les objets intérieurs et la méditation sans objet. Cependant, sa description est assez succincte. Je vous traduis ce qu’il dit. (Karmapa laisse aux enseignants de la méditation le soin d’expliquer le reste parce que c’est un livre écrit pour eux et non pour les pratiquants.) « *Gardez le souffle à la manière d’un vase et dirigez votre esprit là-dessus. Si vous ne pouvez pas le faire, comptez le cycle des respirations en commençant avec vingt et un, jusqu’à quatre-vingt-neuf, puis cent, etc., en comptant l’inspiration, l’expiration et la pause comme un seul cycle respiratoire. Maintenez votre esprit ‘tsé tchick’ - dans un seul sommet, un seul point - à l’endroit des narines, sans jamais bouger, sans être ailleurs.* »

La première instruction consiste à maintenir le souffle à la manière d’un vase. C’est une technique que je ne pourrai pas transmettre en public parce qu’elle n’est donnée qu’individuellement quand le pratiquant est prêt à travailler avec cette forme de rétention du souffle. Il faut être assez détendu et faire cette pratique sans excès d’efforts (le contraire serait une erreur). Il faut aussi avoir déjà bien purifié ses énergies subtiles. Normalement, c’est enseigné en retraite de trois ans. C’est pour cela que cette première indication ne convient pas ici.

Par contre, Guendune Rinpotché, enseignait toujours le *bar loung* ou respiration intermédiaire. Tout le monde peut pratiquer cette respiration sans danger car les bienfaits sont grands. Elle introduit à la pratique de *mahamoudra* et fait partie du cycle des enseignements - comme la respiration du vase - mais du fait qu’elle ne comporte aucun danger, on peut l’enseigner en public. Je vais donc vous initier un peu à cette technique. *Bar loung* consiste essentiellement à maintenir une présence dans le ventre. Quand on inspire et expire naturellement, il faut maintenir le souffle - ou plutôt la conscience - dans toute la région située au niveau du nombril et au-dessous. Sans faire de rétention, on laisse le ventre s’étendre complètement (comme une femme enceinte ou un bouddha chinois !) On lâche toutes les angoisses et on médite de cette manière en gardant le souffle ainsi.

L’idée, c’est d’être au centre des choses. Ici, c’est le centre de notre être. Nous sommes bien centrés ; nous sommes comme un guerrier. C’est là où se trouve le *hara*, le *Chi (Qi)*, on parle de la même chose. Nous méditons avec une présence ici, dans le ventre. Quand nous étions en retraite, Lama Wally nous disait toujours de regarder le monde par le nombril comme s’il y avait là une petite caméra. Cela voulait dire de laisser tomber toute cette focalisation au niveau de la tête et de descendre notre attention dans le ventre pour percevoir le monde d’ici. C’est juste une façon de le ressentir.

Entraînons-nous un moment ensemble.

Établissons-nous confortablement, comme pour la pratique habituelle. Laissons notre ventre se détendre comme si nous étions enceint(e)s. Cela donne de l’espace, beaucoup d’espace dans le ventre.

Pas de peurs, pas de protection. Nous n’avons pas besoin de protection.



Est-ce que vous ressentez bien votre ventre ? Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez poser les mains dessus. C'est bien aussi de desserrer un peu les ceintures si toutefois elles serrent un peu trop.

En posant une main sur le ventre, c'est comme si nous respirions dans la main. – Pause méditative.

Regardons le monde depuis notre ventre. – Pause méditative.

Sans efforts ; ce n'est pas une pratique musculaire. Il faut simplement amener de l'attention dans cette zone. Donnons seulement au ventre la permission de se détendre complètement. – Pause méditative.

Nous sommes davantage conscients de la détente dans l'abdomen que de l'action de respirer. L'inspiration, l'expiration, sont moins importantes que le maintien de notre conscience en contact avec cette région-là. – Pause méditative.

Merci beaucoup.

Selon Guendune Rinpotché, nous pouvons sans cesse pratiquer *bar loung*. Nous pouvons nous promener avec, faire la cuisine avec, conduire avec, être en permanence centrés là-dessus sans jamais interrompre cette présence. C'est simple, il n'y a pas d'autres explications à fournir : détente, ouverture, présence, ancrage dans cette zone et nous poursuivons nos occupations en étant centrés sur l'abdomen.

Lorsqu'une peur ou une tension apparaissent, elles provoquent immédiatement une impulsion de crispation. Or, si vous adoptez cette pratique, le fait de garder le ventre relâché vous détend et crée une nouvelle fois une ouverture. De cette manière, nous travaillons directement avec les émotions qui s'élèvent. C'est une super pratique pour se détendre, pour détendre les émotions.

Personnellement elle m'a apporté et continue de m'apporter de grands bienfaits parce que c'est une des méthodes que j'ai le plus utilisée.

Les yogis *Tilopa, Naropa, Saraha, Shavaripa etc.* sont souvent représentés avec de gros ventres alors que le reste du corps est maigre, parce qu'ils ont tout le temps pratiqué *bar loung*. Cette pratique fait partie des Six Yogas.

Ce qui a été dit précédemment, de compter le souffle et d'aller jusqu'à vingt et un ou quatre-vingt-neuf, cent, etc., est une instruction que l'on trouve dans d'autres traditions. Le Karmapa nous conseille de maintenir l'esprit focalisé sur les narines, sans aucune distraction, sans bouger. Tout cela semble très facile, hormis « sans distraction, sans bouger ». Il parle quand même d'une absorption profonde où rien ne nous fait dévier de cette attention portée sur les narines. Nous essaierons de la développer davantage pendant ce stage et de la lier avec une autre exploration des Nobles Vérités.

Avez-vous des questions sur ce sujet ?

Q : Le souffle est-il un objet si peu important pour qu'il vienne à la fin de la section sur *shamatha* dans le livre de Karmapa ?

LL : C'est le contraire. Il est placé à la fin parce que ce sera l'objet sur lequel nous resterons toute notre vie. Les autres ne sont que des objets préliminaires avec lesquels nous travaillons jusqu'à arriver à l'objet sur lequel nous allons rester. C'est donc le dernier. Pour enseigner la pratique de *chiné* - de stabilité mentale, de calme mental - Guendune Rinpotché avait deux objets préférés : la méditation sur Bouddha Shakyamouni et la méditation sur le souffle.

Q : Convient-il mieux de choisir la pratique de *bar loung* quand on est dans l'activité, et la concentration sur les narines quand on médite ?

LL : Oui, tu peux faire ainsi. Mais du fait que tu sembles être enceinte, je te recommanderai de prendre comme pratique principale ce que je viens d'expliquer, de donner toujours l'espace, ceci fera un grand bien à ton bébé. Ensuite tu décideras si tu continues ainsi ou si tu te focalises davantage sur les narines pour en faire une pratique d'absorption. Dans ce cas, les narines sont mieux conseillées, le *bar loung* convenant mieux à une pratique d'ouverture. Quand il s'agit de vraiment se concentrer, il est préférable d'avoir un tout petit point à côté des narines. C'est formidable pour le bébé d'avoir une maman qui pratique *bar loung*.

Question sur la respiration située au cœur.

LL : Le souffle ne passe pas par le cœur mais par la poitrine avec le chakra du cœur, oui ! Si vous trouvez un endroit sur lequel vous pouvez bien vous centrer, vous pouvez le prendre. La pratique de respiration par excellence qui se fait au cœur, s'appelle *tonglen* : c'est l'échange avec autrui, recevoir et partager. Du cœur on partage dans l'amour, on reçoit dans la compassion. Je voulais en parler demain parce que c'est une autre grande pratique sur le souffle provenant de notre lignée.

Q : Est-ce qu'il s'agit d'un ballon statique ?

LL : Si j'ai donné cette impression, elle est fausse. C'est dynamique : on ressent le va-et-vient du souffle dans le ventre, aucune contraction musculaire ne maintient le ballon en place. Il y a des mouvements, mais tous ces mouvements se font dans une détente maximale et surtout de nos jours, dans notre civilisation, où on nous fait croire de toute part qu'on est mieux avec un ventre bien plat. Il faut du courage pour lâcher, laisser sortir son ventre, ne pas le cacher, ne pas le retenir : dès qu'on est avec les autres on le rentre et quand on est seul on ne le retient plus !

Remarque : Quand j'expire, je me sens mieux si le ventre revient un peu. Le laisser se gonfler me demande un certain effort.

LL : Il ne faut pas faire cet effort mais laisser simplement le ventre bien détendu.

Faisons un exercice. Regardons pour nous-mêmes si c'est ainsi ou si c'est autrement. Comment se comporte notre ventre quand nous inspirons et expirons dans le *bar loung* ? – Pause méditative.

Qu'avez-vous observé ?

➤ Sur le plan physique, l'air reste bien dans les poumons, le diaphragme pousse les organes qui se détendent. Sur le plan énergétique, je ressens une impression de massage, plutôt vers l'arrière.

LL : Vu de l'extérieur, est-ce que ton ventre bouge, ne bouge pas ? Que fait-il ?

➤ Je n'ai pas l'impression qu'il bouge beaucoup, c'est plutôt à l'intérieur.

LL : D'accord.

➤ J'ai posé la main sur mon ventre et j'ai constaté qu'il rentrait un tout petit peu à chaque expiration. C'était un tout petit mouvement.

➤ J'ai remarqué que le ventre se détendait à l'inspiration et se contractait à l'expiration.

LL : Comment se produit cette contraction ?

➤ Le ventre se contracte automatiquement à la fin de l'expiration et se gonfle, se détend à l'inspiration.

LL : Il semble que ce serait dû à de longues expirations. C'est vrai, à la fin d'une longue expiration, une contraction se produit permettant d'évacuer davantage d'air.

Toutes les expériences sont bonnes à condition de ne pas faire d'efforts musculaires.

➤ Dans les autres sessions j'ai essayé de compter en faisant cette respiration dans le ventre. J'ai dû mettre de la volonté, faire un effort pour continuer parce qu'au bout d'un moment j'avais le sentiment que l'air ne sortait plus.

LL : Il faut lâcher cet effort-là. Quand cet exercice - ce *bar loung* - est bien fait, on se sent vraiment bien parce qu'une petite chaleur se développe à l'intérieur et commence à se répandre dans le ventre. C'est le signe d'une réelle détente.

➤ Pourquoi y a-t-il cette connexion avec la lignée du *mahamoudra* ?

LL : Parce que de tout temps c'est la pratique quotidienne, dans toutes les situations de la vie des yogis du *mahamoudra*. Ils maintiennent cette présence dans le bas-ventre. C'est à chacun d'expérimenter l'un ou l'autre des exercices pour voir ce qui convient le mieux pour sa pratique.

Q : Est-ce que le souffle d'un Bouddha a quelque chose de spécial ? Est-ce que le Bouddha pourrait influencer son environnement par son souffle ?

LL : Le souffle du Bouddha est spécial dans le sens où il est totalement dépourvu de saisie égoïste, d'attachement, d'identification, donc aussi de peurs : peur de ne plus respirer, de la mort, de s'essouffler. Tout cela est totalement absent. Sa respiration complètement détendue est en lien aussi avec son *samadhi* - son absorption. Donc, on ne peut pas vraiment différencier son absorption et son souffle. Il se peut que des personnes entrent spontanément en *samadhi* simplement en la présence du Bouddha Shakyamouni. On dit que les Bouddhas peuvent bénir avec leur souffle.

Plusieurs d'entre vous peuvent se souvenir des bénédictions reçues de lama Guendune. Il faisait entrer le souffle par le sommet de la tête avec le son des « AAAAAAAAAA... » (LL imite le son de lama Guendune) et son ouverture totale. Cette bénédiction par son souffle était très impressionnante. On dit que plus un pratiquant a accumulé de réceptions, de prières, de mantras dans sa vie avec un esprit, une *bodhicitta* totalement purs, plus cette bénédiction est grande. C'est ce qui donne au souffle cette capacité de bénédiction.

Méditons un moment pour conclure cette session.

## **Troisième enseignement**

### **Les quatre fondements de la vigilance (suite)**

Dans l'étude de l'*Anapanasati Sutta*, nous arrivons à la deuxième tétrade – le deuxième groupe de quatre vers - (§ 19). Avec les quatre premiers vers (§ 18) nous avons contemplé le corps. Maintenant, nous allons établir la pleine conscience sur les sensations, les ressentis.

#### **2) La contemplation des sensations**

Le soutra dit : « *Nous nous entraînons : 'J'inspire en ressentant de la joie. J'expire en ressentant de la joie.'* » La joie dont il est question ici s'élève naturellement, elle n'est pas imposée, ajoutée. Nous la découvrons dans une absorption telle que notre présence s'est simplifiée au point d'avoir très peu de pensées. Le ressenti de la joie et du bonheur pourra s'amplifier encore si notre esprit entre complètement dans l'absorption méditative, sans pensées, sans cogitations sur notre vécu, sans rien d'autre.

Le début du paragraphe 19, correspond au moment où l'on entre dans le premier *dhyâna* c'est-à-dire dans la première absorption méditative. Cette entrée est caractérisée par le fait que la pensée discursive de l'esprit se calme à tel point que seulement de toutes petites remarques apparaissent sur la méditation elle-même et pas sur autre chose. Donc, il s'agit seulement de petits aperçus et constatations sur ce qui se passe (par exemple : « Tiens, j'entre dans le calme ! ») On ne pense à rien d'autre qui ne soit pas le vécu immédiat.

Nous pouvons continuer avec ces quatre étapes sans avoir atteint le premier *dhyâna* à condition d'avoir simplifié notre vécu mental et que les pensées soient très peu importantes et brèves. Dès qu'une pensée s'élève, nous revenons tout de suite. Comme nous sommes bien posés dans la méditation, nous devenons très calmes et de ce fait nous ressentons un bien-être. Ce bien-être, cette joie, sont éprouvés au niveau du corps et au niveau de l'esprit. Le terme sanscrit et pali pour cette joie est *piti*. *Piti* est une sensation de contentement, de satisfaction et de félicité.

Dans la contemplation de *piti*, notre tâche est de bien connaître cette joie, de bien regarder quel est ce bonheur, cette joie, cette félicité, ce contentement qui s'installent pour en découvrir les différents aspects. Elle vient du calme, mais du fait de trouver quelque chose de très plaisant, elle génère une petite fascination, une petite excitation. C'est son inconvénient mais en même temps elle ouvre notre esprit, nous aide à le stabiliser et de ce fait crée un bien-être. Il faut connaître les deux aspects de *piti* : d'une part, elle est un peu excitante, stimulante, à cause de la fascination ; et d'autre part, elle nous permet d'avancer parce que c'est grâce à ce bien-être que nous arrivons à lâcher davantage ; et c'est cela notre tâche. Notre tâche est de susciter de la joie – *piti* –, c'est la première étape. La deuxième étape sera de découvrir l'état de bonheur (*sukkha* en pali et en sanscrit). *Sukkha*, c'est plus calme. Là, nous découvrons un bien-être profondément installé dans lequel cette excitation n'existe plus. C'est la différence entre ces deux étapes.

Notre exploration de *piti*, de cette joie, nous apporte un ravissement qui ajoute une saisie à l'expérience qui elle, est toute simple. Nos énergies n'étant plus perturbées par des pensées discursives, elles circulent harmonieusement et de ce fait un bien-être s'installe. Cela nous ravit tellement que nous le saisissons, ce qui fait monter une petite agitation dans notre esprit. En tant que pratiquants, nous devons remarquer cet équilibre mais aussi la présence d'une saisie, d'une possessivité, ne serait-ce que dans le fait de penser : « Tiens, c'est génial ! ». J'exagère, parce que nous sommes très calmes, mais si nous prenons une loupe pour mieux voir le petit ravissement apparu au moment où nous pensons « c'est génial, j'adore ça », nous remarquerons l'agitation. C'est le voile émotionnel qui s'installe et qui crée un obstacle. A ce niveau de pratique, il faut lâcher cet attachement afin d'accéder à *sukkha* qui est le contraire de *dukkha* : la souffrance. *Sukkha* est un bien-être, un bonheur, une félicité sans attachement à ce qui se manifeste tout simplement comme présence harmonieuse.

« *J'inspire en ressentant du bonheur. J'expire en ressentant du bonheur.* » Certains textes décrivent ces deux formes de joie et de bonheur en disant : « Voilà ce qu'il faut lâcher. » Première étape : il faut lâcher le commentaire sur ce qui se passe. Deuxième étape : lâcher aussi cette excitation dans l'esprit pour revenir à quelque chose de plus simple, un ressenti plutôt physique de bien-être. Nous constatons que tout circule bien dans le corps, nous ne sommes pas tellement dans une excitation mentale. Donc, des commentaires disent que la première étape c'est de lâcher la félicité au niveau de l'esprit, pour abandonner ensuite l'attachement au bien-être physique. En premier lieu, nous lâchons cette excitation qui agite le mental, ensuite nous regardons où se situe encore la saisie du bien-être au niveau physique, mais c'est un peu plus subtil.

Plusieurs étapes sont donc à pratiquer ici :

- 1) Lâcher la pensée discursive, les commentaires ;
- 2) Lâcher l'identification avec cette joie, ce ravissement ;
- 3) Lâcher les petites identifications, la recherche d'un plaisir, d'une joie, d'une félicité physique.

*Sukkhā* s'applique plutôt au niveau du corps parce que c'est très simple. L'esprit ne rajoute rien du fait que maintenant beaucoup de karma positif se manifeste, que de nombreuses sensations agréables très subtiles apparaissent. C'est à ce niveau primaire de l'expérience que notre attachement va se manifester par le désir de vouloir prolonger, expérimenter davantage. C'est ce que nous avons à lâcher pour avoir un esprit vraiment apte, réellement flexible. Dans cette sérénité, dans tout ce calme qui s'installe, l'esprit doit se libérer du bien-être physique et mental pour pouvoir regarder maintenant vers lui-même, vers son expérience, pour explorer ce qui se passe dans le corps, dans l'esprit et examiner les différents aspects afin de se libérer (parce que nous cherchons la libération). Nous ne voulons pas rester 'collés' à des expériences de *sukkhā*.

A cette étape, notre tâche est de bien connaître *sukkhā* (le bonheur), ses avantages et ses désavantages. Même si c'est plus paisible parce qu'il y a moins d'attachement qu'auparavant, il en subsiste toujours un qu'il faut lâcher.

« *J'inspire en étant conscient des formations mentales. J'expire en étant conscient des formations mentales.* » A aucun moment nous ne devons lâcher la vigilance ou la pleine conscience de la respiration. C'est grâce à elle que nous revenons toujours à une expérience toute simple. Elle est notre ancrage dans la simplicité parce qu'il n'y a rien de spécial avec la respiration. Elle est toute simple telle qu'elle est. Elle n'est ni bonne, ni mauvaise, elle est notre contact entre l'esprit et le corps, le monde physique et le monde mental. Nous ne pouvons pas nous perdre parce que nous sommes vraiment là où les choses se passent.

Le souffle nous protège de nos envolées dans la méditation et nous ramène dans l'expérience concrète, dans le vécu d'ici et maintenant. Nous ne sommes pas dans un monde purement mental. En le ressentant dans le corps, le souffle nous ramène toujours dans l'expérience, dans ce monde, ce qui est un très grand avantage.

Maintenant nous allons regarder plus profondément comment les facteurs de *pīti* et *sukkhā* conditionnent l'esprit et comment différents états d'esprit, états mentaux, influencent le degré de *pīti* et de *sukkhā* ressenti. Parfois, quand une pensée s'élève, nous regardons son effet sur ce bien-être physique et mental. Quel genre de pensées nous ramène dans une excitation/attachement ? Quel genre de pensées nous calme davantage ? A ce niveau-là, nous sommes l'explorateur du conditionnement mental. Et à chaque étape nous nous libérons de la fascination pour les pensées en regardant l'effet produit sur l'esprit par chaque pensée. Nous cherchons l'attachement qui s'y trouve et nous remarquons que chaque pensée discursive crée un attachement, est générée par une saisie. De cette manière, nous perdons la fascination pour cette forme de pensée et l'esprit se calme davantage. Il sort toujours davantage de toutes les fascinations pour les préoccupations mentales.

Dans ce troisième vers, en devenant conscients des formations mentales, nous allons nous détacher des différentes productions mentales et voir par exemple l'effet de *pīti* (la joie) en comparaison avec celui de *sukkhā*. Quand *pīti* devient très fort, il peut être une extase, un ravissement énorme de l'esprit. Mais cette forme de *pīti* est un esprit fermé, non disponible à l'investigation. Cette forme de joie, même merveilleuse, ferme l'esprit parce qu'elle est focalisée sur elle-même, elle veut continuer dans ce ravissement. Or, il faut sortir de cet attachement. L'état de *sukkhā* est bien plus disponible à l'investigation, au regard neutre. Le bien-être physique doit aussi être lâché, laissé derrière, pour regarder simplement les causes et effets. Quelle est la cause des pensées qui s'élèvent ? Quel est aussi leur résultat, leur effet dans le ressenti ? En remarquant, en regardant, nous nous désintéressons des pensées et de leur nombre. Nous voyons que par nature, elles sont nulles, elles ne sont rien, elles n'ont aucune qualité. A ce moment-là, quand ces entraves, ces chaînes d'attachement retombent, nous entrons dans le quatrième stade : l'équanimité.

« *J'inspire en calmant les formations mentales. J'expire en calmant les formations mentales.* » La quatrième absorption, c'est l'équanimité profonde, l'absence d'attachement et d'aversion. Là, nous avons parcouru les quatre *dhyāna*. Le travail sur les *dhyāna* se fait sans faire référence aux pensées, c'est juste l'attachement lui-même qui est relâché. (Je vous ai expliqué comment faire le travail quand quelques pensées sont encore présentes.) Maintenant, nous entrons dans une équanimité profonde où aucune pensée ne stimule plus en nous un attachement ou une aversion. Cette pratique de l'équanimité, c'est le travail avec les sensations.

Cette explication a pour avantage de nous permettre de pratiquer ces quatre étapes avec n'importe quelle pratique du dharma : récitation du mantra, visualisation ou autre. Nous devons sans cesse nous défaire des commentaires conceptuels, lâcher la fascination du bien-être mental, du bien-être physique et entrer dans une équanimité grâce à l'analyse de l'attachement et des effets de l'attachement.

Donc, avec ce dix-neuvième paragraphe, nous travaillons sur les *vedāna* : les sensations, le ressenti. Tout ce qui est fait tempère notre attachement et génère un apaisement du vécu. Nous entrons dans des états de très grand calme.

### 3) La contemplation de l'esprit

Cet apaisement nous prépare au troisième grand groupe : le travail avec *citta*, l'esprit : troisième fondement de la vigilance. Déjà pour y arriver, nous travaillons constamment avec l'esprit dans les deux premiers groupes, même si on les appelle « travail avec le corps et les sensations ». Dans la troisième étape on parlera plus directement de l'esprit parce qu'on regarde directement ce que se passe dans l'esprit.

Nous travaillons les sensations en quatre étapes, jusqu'à arriver à un état mental où l'esprit demeure sans aucun attachement envers toutes les sensations agréables qui peuvent se manifester grâce à ce souffle harmonieux et calme qui s'installe et qui n'éprouve plus aucune aversion envers toutes les sensations désagréables qui pourraient apparaître, telles que douleurs physiques, petits inconvénients, bruits, etc., ou les grands problèmes de notre vie. Grâce à cette connexion avec le souffle, nous pouvons apaiser, calmer et nous libérer temporairement sans que ce soit l'éveil. Nous nous libérons momentanément des entraves qui nous empêchent de regarder la réalité des choses de manière plus neutre (ce sera la prochaine étape). Notre esprit est alors flexible, ce qui n'était pas vraiment le cas auparavant parce qu'instable et tiraillé par les attachements et les agacements. Seule l'équanimité nous donne l'espace. Elle est le facteur qui nous tire dans une direction ou dans une autre. Et c'est avec cette stabilité que nous allons ensuite travailler.

Cette pratique de l'équanimité dans la méditation a un effet considérable dans notre quotidien parce qu'une fois que nous la connaissons, les petites choses agréables et désagréables de notre vie ne nous feront jamais basculer. Elle nous permet de continuer sur notre chemin sans nous laisser distraire et pousser dans d'autres directions parce que nous ne saisirons pas, nous n'accrocherons pas. Si nous connaissons cette équanimité, lors de tempêtes émotionnelles notre esprit n'accrochera pas parce que nous pourrons la retrouver. Nous sommes comme un bateau qui traverse les orages en gardant toujours sa direction. C'est le grand effet sur la vie quotidienne d'une méditation bien menée. Par exemple, si nous remarquons que la soupe est trop salée, etc., peu importe, nous la mangeons ; nous ne trouvons pas de place assise dans le train, qu'importe, nous continuons le voyage debout ; une personne se présente ou pas à notre entretien, nous le prenons bien et poursuivons notre travail. Cette non-saisie devient une expérience qui nous accompagne dans toutes les petites choses du quotidien. Ne pas entrer dans tous ces cirques émotionnels simplifie notre vie à un point tel qu'elle devient agréable, c'est-à-dire sans problèmes. Peu à peu un bien-être très calme s'installe dans notre vie, avec une saveur, un goût de joie à laquelle nous ne nous identifions pas ; c'est une joie sans propriétaire. C'est l'avantage de cette pratique.

Question : Cette joie est très importante pour moi, même avec de l'attachement, parce que si elle est absente, je n'ai pas la motivation pour pratiquer. Est-ce que c'est mauvais ou non ?

LL : Le fait d'avoir cette joie nous motive pour les étapes suivantes. Si ce premier facteur qu'est *piti* ne s'installait pas, nous ne serions pas motivés pour la suite. C'est bien d'en passer par là pour constater que dès que nous lâchons, la nature de notre esprit produit de la joie, du bonheur. Si nous lâchons davantage, cette joie devient équanime et c'est encore plus génial parce qu'à ce moment-là l'esprit est flexible, ouvert, il peut se tourner vers une exploration des choses et vers les autres.

Avec le temps, le pratiquant va apprécier le bonheur, la joie, la félicité calme plus que la félicité excitée. Avec le temps, il découvrira les qualités profondes d'une joie paisible qui permet de s'ouvrir aux autres, de bien regarder les choses, de bien les faire, au lieu d'être dans une excitation joyeuse un peu fermée, entravant sa perception de l'autre. C'est tout naturel que le pratiquant découvre que l'esprit possède toutes ces possibilités et les avantages de la non-saisie. C'est ce qui fait notre chemin.

Vous n'avez pas d'autres questions ? Votre esprit est donc déjà dans la simplicité !

Méditons un moment.

Nous prenons contact avec le corps, puis le souffle : l'inspiration et l'expiration. – Pause méditative.

Dans la présence totale de la respiration, nous calmons les formations physiques et nous calmons les formations mentales. – Pause méditative.

En inspirant longuement, nous savons 'J'inspire longuement'. En expirant longuement, nous savons 'J'expire longuement'. En inspirant brièvement, nous savons 'J'inspire brièvement'. Et en expirant brièvement, nous savons 'J'expire brièvement'. – Pause méditative.

'J'inspire en ressentant tous les corps. Et j'expire en ressentant tous les corps'. – Pause méditative.

'J'inspire en apaisant les formations physiques. Et j'expire en apaisant les formations physiques'. – Pause méditative.

'J'inspire en ressentant de la joie. J'expire en ressentant de la joie'. – Pause méditative.

## Méditation guidée

Jusqu'à maintenant nous avons vu huit étapes. Il en reste huit autres pour avoir une compréhension complète de ce que le Bouddha veut dire avec *Anapanasati*. Mais avant de continuer, je vais faire un petit quiz avec vous pour me rendre compte si vous avez compris ce qui est à pratiquer à chaque étape.

*Première étape* : « Inspirant longuement, nous savons j'inspire ou expire longuement. » Que faut-il pratiquer à cette étape ?

➤ D'abord, prendre conscience de l'état de notre respiration, de notre souffle, puis l'utiliser consciemment en le rallongeant, en ressentant tous les effets produits sur le corps, sur la stabilité ; ou bien en le raccourcissant et en notant aussi les effets qu'un souffle plus court peut avoir sur notre état d'esprit.

*Deuxième étape* : Elle portait sur le souffle court. La réponse est la même que pour le souffle long. Quelle est l'importance de ces deux étapes ? A quoi servent-elles ?

➤ Je pense que la respiration permet de voir le lien entre l'esprit et le corps.

➤ En utilisant le souffle nous pourrions nous rendre compte de notre état d'esprit : si le souffle est court, nous sommes dans un état émotionnel d'agitation. Dans ce cas, une inspiration longue, pourra calmer l'esprit et les émotions.

LL : Oui, très bien.

*Troisième étape* : « J'inspire et j'expire en ressentant tous les corps. » Qu'est-ce qui est à pratiquer à ce moment-là ?

➤ Cela permet déjà de prendre conscience qu'il y a plusieurs corps, entre autres le corps physique et le corps de respiration.

LL : Au niveau des sensations, que veut dire « le corps physique » ?

➤ Des sensations et beaucoup d'autres choses apparaissent qui peuvent aider à la 'désidentification' en se rendant compte qu'il n'y a pas de moi ; l'esprit devient plus fluide aussi.

Q : J'aimerais avoir une explication complémentaire sur « le corps du souffle ».

LL : Le corps du souffle comprend l'inspiration, l'expiration et la pause et tout ce qui est directement lié à cela. On fait abstraction du reste du corps, du corps physique. Ici, « corps » veut dire le groupe des phénomènes immédiatement en connexion avec le souffle (on parlera de la même façon d'un corps de personnes, par exemple d'un corps d'enseignants, c'est-à-dire du groupe de personnes qui enseignent.) Ici, c'est le groupe des phénomènes rassemblés autour du souffle. Il existe d'autres phénomènes physiques, comme les battements du cœur, etc., qui ne sont pas directement liés au souffle mais intégrés ici dans la perception de l'ensemble.

Q : Où se situe la limite entre les deux corps ?

LL : Il n'y a pas de limite fixe. L'exercice ici consiste à enlever la limite pour s'apercevoir que tout est inter-relié, pour voir l'interconnexion, l'interdépendance de tous ces phénomènes, qu'il n'y a pas un seul phénomène debout tout seul dans ce spectacle. Tout dépend de l'autre, tout. Aucun phénomène n'est indépendant. C'est une première prise de conscience à ce niveau-là. Très calmes, nous prenons conscience que bien d'autres choses se passent dans le corps et nous revenons sur le souffle avec une autre forme de présence, une conscience qui n'exclut plus.

*Quatrième étape* : « J'inspire en apaisant les formations physiques et j'expire en apaisant les formations physiques. » Que pratiquons-nous à ce moment-là ?

➤ Il faut d'abord clarifier ce qui est conditionné et ce qui conditionne, donc ce que sont les formations physiques.

LL : Comment les apaise-t-on ?

➤ Tout simplement en observant, en étant dans la pleine conscience. On laisse passer tout simplement sans s'y attacher.

LL : Y a-t-il d'autres aspects ?

➤ En concentrant son attention sur un point choisi à l'avance, cela permet de laisser passer le reste. C'est donc une façon efficace de pouvoir lâcher sur tout ce qui se passe dans notre corps et aussi à l'extérieur de nous et donc de calmer les formations physiques.

➤ On peut aussi pointer simplement le souffle, l'inspiration et l'expiration, et suivre tout son trajet avec une attention comparable au chat qui regarde la souris dans tous ses déplacements sans la lâcher des yeux.

LL : Je crois que vous avez tout dit : le fait d'être tout simplement conscients, laisser passer, établir le gardien de la porte, compter, suivre, poursuivre. Ce sont les techniques principales utilisées à cette étape.

*Cinquième étape* : « J'inspire en ressentant de la joie. J'expire en ressentant de la joie. » Que pratiquons-nous maintenant que notre esprit semble être devenu calme ?

➤ Une expérience de joie s'élève sans que nous la recherchions. Cependant, à ce moment-là en général, nous commençons à nous y attacher. Il faut donc travailler pour lâcher les attachements qui vont se présenter.

➤ Je crois me souvenir que traverser toutes ces phases dans la joie nous aidera à accéder à l'étape suivante.

LL : À chaque étape nous gagnons en équanimité et en lâcher-prise. Même si nous la saisissons, ce qui peut être une entrave, cette joie a quand même un côté qui nous donne envie de continuer, qui nous dynamise, à condition de ne pas entrer dans une trop grande excitation. Cette dynamique nous amène à rentrer dans le bonheur. Les pensées sont de moins en moins nombreuses et celles qui s'élèvent reflètent notre état d'esprit du moment.

Q : Est-ce que cet état de bien-être a déjà un effet positif, un rayonnement sur l'environnement, sur les autres ?

LL : Oui, et sur ton corps aussi. Dans l'enseignement du Bouddha et de nos maîtres, on dit que la pratique profonde de *chiné – shamatha* – soigne le corps et tous les organes et apaise notre environnement.

Q : Par rapport à cette joie, est-ce que l'excitation dont tu as parlé concernant l'attachement à cette joie, peut venir aussi du bonheur, de se rendre compte qu'on a le droit de lâcher, de ne plus s'encombrer avec un tas de choses qui nous pèsent ? C'est très concret là, de se rendre compte qu'on peut se libérer et ça fait partie de l'attachement qu'on peut avoir avec cette joie. Bien sûr après, effectivement, c'est un grand soulagement.

LL : Et il en va de même pour les étapes suivantes. A chaque étape nous avons le droit de nous libérer d'un fardeau, de quelque chose qui nous pèse, nous lâchons tout ce que nous pouvons laisser tomber.

Je voudrais vous préciser que pour entrer dans cette cinquième étape, il faut abandonner les jugements, les concepts, les commentaires. Grâce à cela la joie s'élève, elle est ressentie puis lâchée et on entre dans la suivante.

*Sixième étape* : « J'inspire en ressentant du bonheur, j'expire en ressentant du bonheur. » Que pratique-t-on dans cette étape ?

➤ Il semble qu'on accède à un bonheur. Des sensations d'apaisement apparaissent. En ayant contacté cette vue de l'esprit, on peut arriver à quelque chose encore plus simple au niveau du corps qui reste dans un état de bien-être et qui trouve une paix simple.

LL : Là tu décris ce qu'on ressent. Quelle est notre pratique, quelle tâche devons-nous accomplir à cette étape ?

- Rester en contact, sans attachement à cette étape de plénitude, de détente profonde du corps.
- Lâcher cette identification avec *sukkhā* pour aller plus loin ; c'est notre tâche.
- Rendre l'esprit simple et flexible, capable d'accomplir la tâche suivante : regarder les formations mentales.

*Septième étape* : « J'inspire et expire en étant conscients des formations mentales. » Qu'est-ce qui se passe à ce niveau et que devons-nous pratiquer à ce moment-là ?

➤ On regarde déjà comment les deux états précédents conditionnent notre état d'esprit actuel pour pouvoir lâcher de plus en plus profondément. Ensuite, on continue d'entrer dans des simplicités : on n'est plus attaché à ce qui est bien, à ce qui n'est pas bien, à ce qu'on aime ou n'aime pas. Et à ce moment-là, on commence à approfondir l'équanimité.

- En saisissant chaque pensée agréable ou désagréable, nous sortons du calme mental.

*Huitième étape* : « J'inspire en calmant les formations mentales. J'expire en calmant les formations mentales. » Qu'est-ce qui se passe à cette étape-là et quelle est notre tâche ?

➤ Se rendre compte que ce que nous pensons n'est rien en fait, ce n'est que du vent, c'est très superficiel en tout cas, surtout si nous avons connu l'expérience de la profondeur.

➤ C'est seulement quand nous avons cette équanimité profonde, que nous sommes capables de bien regarder la réalité des choses. C'est notre base, notre fondement.

Vous avez répondu aussi qu'à ce moment-là notre tâche était de rendre l'esprit encore plus malléable, plus disponible, pour l'investigation de la réalité.

Merci beaucoup.

Réflexion : J'ai le sentiment qu'en pratiquant de cette façon dans ce stage, je ne suis pas autant en lien avec le but de ma pratique. Dans l'explication du chapitre sur la vigilance, de Shantideva, j'ai retenu qu'il ne faut pas laisser l'éléphant se promener où il veut, mais qu'il faut toujours l'attacher au pilier du dharma.

LL : Donc pour toi, le pilier c'est de donner une direction à l'éléphant, alors que normalement on parle du pilier de la vigilance. Et quand tu pratiques ici, tu as le sentiment de moins savoir où tu vas qu'avec une pratique de Tchenrézi par exemple. Tu as ce sentiment parce l'explication de cette pratique en est à mi-chemin. Pour le dire plus simplement, nous sommes en train de pratiquer les trois entraînements de toute pratique du dharma : *shila*, *samadhi*, *prajna* : conduite bénéfique, absorption méditative et sagesse. Sur la base d'une conduite bénéfique (ne pas nuire aux autres mais accomplir le bien), il est possible de pacifier l'esprit, d'entrer dans un état de concentration/absorption qui nous permet d'analyser la réalité : la vie, les choses, le monde, et aussi de développer la sagesse. Ce sont les trois entraînements de tous les pratiquants du dharma. Du fait qu'on est à la fin de l'explication du *samadhi* (l'absorption méditative) et avant d'entreprendre la discussion sur la manière de développer la sagesse, tu trouves que quelque chose manque. Et c'est vrai parce que jusqu'à maintenant ce n'est pas complètement satisfaisant. On a beaucoup parlé de calmer, d'apaiser l'esprit. On souhaite avoir une plus grande compréhension pour se libérer davantage.

Q : 1) Cette succession de huit étapes forme-t-elle un ensemble ? Est-il possible de sauter des étapes ? Comment comprendre que ces huit étapes sont indissociables ? 2) Comment aller de l'absorption vers la sagesse ? La sagesse arrive-t-elle automatiquement ou faut-il avoir une préparation pour que le *samadhi* mène à la sagesse ?

LL : Merci pour ces deux questions. La réponse à la deuxième question sera fournie dans les prochains enseignements.

D'après mon expérience et aussi à la lecture de quelques commentaires, on peut dire que ces huit étapes forment un ensemble harmonieux et contribuent à un développement naturel des choses. Mais une fois que nous sommes bien entraînés dans toutes ces étapes, nous n'avons pas besoin de toujours les suivre exactement, nous pouvons en sauter.

Je vous donne quelques exemples. Si nous sommes bien familiarisés avec la respiration longue et brève, il suffit de se relier à cette expérience sans avoir besoin de la refaire à chaque fois. De même, il n'est pas utile de séparer la pacification des formations physiques de la pacification des formations mentales. Ces deux peuvent se pratiquer ensemble. Cependant, il y a une succession à respecter : il faut d'abord prendre contact avec le souffle puis affiner notre présence pour qu'un véritable calme s'installe, qui ne soit pas seulement un calme du souffle mais un calme de notre être entier permettant aux expériences de bien-être d'apparaître. On se détache pour rendre l'esprit complètement flexible.

L'essentiel de ces huit étapes est de faire ce travail d'entrer en contact avec le corps et l'esprit, d'apaiser corps et esprit jusqu'à ressentir ce grand soulagement, de ne pas s'attacher à la joie et au bonheur de ce soulagement pour entrer dans l'équanimité. Tout ce processus forme un ensemble harmonieux qu'il faut sous-diviser pour bien l'expliquer. Mais une personne très expérimentée n'a pas besoin de passer par ces étapes parce qu'elle est immédiatement dans ce lâcher-prise total, dans l'équanimité. Donc, plus nous sommes expérimentés, familiers avec ce processus, plus les différentes étapes sont rapides et moins nous pouvons les identifier.

Réflexion : Dans le zen il n'y a pas de chemin progressif, il faut rester tout de suite dans le zazen, dans ce lâcher-prise.

LL : C'est erroné. Un chemin progressif existe aussi dans le zen. Le zen se construit autour de l'exemple de discipliner l'éléphant. Il a été cité précédemment, c'est la racine du zen. L'éléphant n'est plus un éléphant, c'est un bœuf mais l'exemple est totalement identique. Seulement, on demande toujours aux disciples de s'installer tout de suite dans le lâcher-prise complet. Or, le vécu du pratiquant est différent : quand il s'assoit, son esprit est agité, le corps fait mal, il doit beaucoup travailler pour arriver à ce lâcher-prise complet appelé zazen. C'est ce que l'on peut appeler un chemin progressif. Il ne faut pas leurrer les gens en parlant d'un chemin instantané lorsqu'il s'accomplit seulement à la fin d'une progression. L'entrée dans le véritable zazen ne peut être obtenue qu'après tout le chemin qui mène à cet instant-là.

Pour pouvoir entrer dans le *mahamoudra* (la pratique instantanée d'ouverture totale et naturelle), il faut travailler les étapes. Parfois, cet état peut apparaître en un instant mais nous n'avons aucun moyen de le stabiliser



et de le retrouver. C'est le chemin progressif qui va l'établir et nous faire retrouver un tel état. Toutes les pratiques du Bouddha, les techniques de toutes les écoles, mènent à l'éveil instantané. L'éveil a toujours eu lieu dans l'instant ; il apparaît sans être conditionné, il n'est pas construit par l'effort, il est toujours instantané. Depuis le temps du Bouddha jusqu'à aujourd'hui, il n'existe aucun autre éveil que l'éveil instantané, naturel, sans efforts. Nous devons comprendre cela une fois pour toutes, sinon nous tombons dans des différences artificielles entre les écoles. L'entrée dans le courant est la même pour le *dzogchen*, le *zazen*, le *mahamoudra*, le *madhyamika*, l'état *d'arhat*, etc. : c'est toujours un éveil instantané, naturel, sans artifices, sans efforts.

Toutes les écoles ont pu créer une atmosphère autour de leur enseignement qui aide le pratiquant pendant des années à pouvoir entrer dans cette ouverture, dans l'esprit d'éveil, ou dans l'éveil lui-même. Ce chemin se fait au quotidien, dans la pratique. Présenter l'enseignement d'une manière progressive ou instantanée est une ruse pédagogique, mais de toute façon il y a un chemin.

Dans les écoles tibétaines, on pense souvent que le *dzogchen*, c'est l'éveil instantané. Dans la retraite de trois ans de *dzogchen*, on fait trois fois les préliminaires avant de recevoir les instructions profondes ! Ceci pour dire que le chemin progressif existe aussi dans le *dzogchen*. Pour en savoir davantage, lisez « Le chemin de la grande perfection » de Patrul Rinpotché. Vous aurez la description complète du chemin progressif du *dzogchen*. Ce n'est donc pas différent du *mahamoudra*.

Méditons un moment.

– Méditation –

Dans votre pratique, passez toujours par les huit étapes qui guident de manière sûre vers le but que nous nous sommes fixé. C'est le chemin sûr. Et quand vous devenez experts, vous pouvez décider d'arriver à une approche un peu moins structurée. N'hésitez pas à pratiquer longtemps ces huit étapes jusqu'à ce qu'elles se manifestent naturellement en vous.

Donc, passons par ces étapes jusqu'à ce que nous soyons complètement sûrs de savoir de quoi notre esprit a besoin pour se détendre et s'ouvrir et pour pouvoir mener par la suite l'investigation de la réalité.

Q : Est-ce que 'longtemps' se rapporte à une session ou à la pratique sur le long terme ?

LL : Je veux surtout dire sur des mois et même des années !

- Comment intégrer ces étapes dans une pratique formelle ?

LL : Tu peux les intégrer à n'importe quelle pratique. Si ta pratique principale est *Om Mani Padmé Houn*, tu prends contact avec ton corps, ton souffle, le sens du mantra, puis tu prends conscience de tout ce qui constitue ton être entier en récitant le mantra. Tu regardes comment d'autres expériences peuvent être stimulées en comparant différentes façons de réciter et tu effectues toute la progression jusqu'à ce que la récitation du mantra fasse se soulever de la joie, de la félicité. Ensuite, tu lâches l'excitation, tu entres dans les états d'ouverture, de bonheur très calme où aucune autre pensée qui ne soit pas la pratique ne pénètre dans ta conscience. Tu es complètement dedans. Puis tu abandonnes aussi cet état pour entrer dans une équanimité où tu récites *Om Mani Padmé Houn*. Tu regardes la nature du son du mantra, celle de celui qui récite, etc. Tu fais l'investigation de la réalité. Tu peux donc intégrer ces étapes avec le support de la pratique de Tchenrézi. Inutile de réciter les phrases du soutra, il faut juste que tu passes par les mêmes étapes.

Nous accomplissons toutes ces pratiques en regardant qui récite et nous ne trouvons personne. Nous remarquons seulement ce conditionnement mutuel des différents facteurs. En regardant dans le mantra, nous trouvons le son et la vacuité. De cette manière, nous faisons le chemin.

## **Quatrième enseignement**

### **Rappel des huit premières étapes sur l'Anapanasati**

Voici un petit résumé de la première moitié des instructions sur l'*Anapanasati* vues ces derniers jours.

Le paragraphe 18 évoque la pleine conscience du corps, l'attention et la vigilance basées sur le corps.

Le paragraphe 19 fait référence à la pratique de la vigilance avec les sensations, le ressenti. C'est une classification un peu catégorique puisque nous ne pouvons pas ressentir le corps sans entrer déjà dans les sensations. C'est un mouvement qui part du ressenti physique très basique, pour aller vers quelque chose de l'ordre du mental avec des attachements plus subtils comme l'aversion, la joie, le bonheur, qui sont ensuite lâchés.

Après la session de ce matin, une personne m'a fait remarquer qu'elle n'arrivait pas à suivre les huit étapes parce qu'elle était trop préoccupée à lâcher les pensées qui s'élèvent. Ce n'est pas un problème en soi parce que jusqu'ici la pratique est assez facile. Ces huit étapes peuvent se résumer ainsi :

- 1) Être conscients de tout notre vécu (corps et esprit) et dans ce ressenti global,
- 2) Nous diriger sur le souffle et le faire avec le plus d'équanimité possible. C'est notre pratique, elle est très simple. Dans ce ressenti global, nous commençons avec le corps puis nous dirigeons sur le souffle. Si des pensées interviennent et nous perturbent, la seule chose à faire est de revenir sur le souffle avec le plus d'équanimité possible.

Les huit étapes sont incluses dans ces deux points. Nous essaierons de ne pas nous juger, de calmer le jeu, de lâcher les préoccupations qui font s'élever toutes ces pensées. L'équanimité - c'est-à-dire l'abandon de l'attachement et de l'aversion - est le seul moyen pour calmer le corps et l'esprit. Donc, dès le début, pratiquons l'équanimité (huitième étape) et amenons-la dans les différents défis de notre agitation du présent. La pratique, c'est de toujours revenir au souffle en étant le plus détendus possible dans l'équanimité.

Les instructions : « Apaiser les formations physiques » (fin du 18<sup>e</sup> §) et « Apaiser les formations mentales » (fin du 19<sup>e</sup> §), nous aident à pacifier notre vécu, dans le corps et dans l'esprit, mais les deux vont ensemble. Par la respiration, nous nous tranquillisons ; c'est la première chose à savoir. Pour pouvoir retrouver le calme, il faut lâcher par exemple un petit souci ou un petit souvenir qui remonte. Nous plongeons dans la pratique de méditation, du lâcher-prise. Pour cela, il faut surtout éviter de se juger, de se dire que nous sommes nuls, que nous n'y arriverons jamais, etc. A l'instant même où nous remarquons que nous sommes distraits, à ce moment-là, nous ne le sommes plus, nous retrouvons l'ancrage dans la respiration et restons intéressés par ce souffle, même si ce n'est que cinq secondes, jusqu'à ce que la prochaine pensée nous distraie ; et nous revenons au souffle encore et encore. C'est cela l'entraînement. Il consiste à pouvoir lâcher les pensées de plus en plus vite pour revenir à notre ancrage.

S'intéresser vraiment au souffle va aider considérablement dans ces huit premières étapes. La respiration en elle-même n'est pas du tout intéressante ! Respirer depuis le début de notre vie ne nous a jamais trop fascinés puisque cela se fait automatiquement. Par contre, lorsque nous ne pouvons plus respirer, là nous nous sentons concernés. C'est donc un objet de méditation complètement neutre qui ne fait soulever ni attachement ni aversion. De plus, c'est tout le temps présent. Rester avec quelque chose de neutre va nous motiver. Nous imaginerons que ce souffle est comme la souris que le chat regarde. Nous amenons la même attention sur quelque chose de neutre, comme si nous étions le chat et le souffle la souris : nous poursuivrons chaque mouvement de l'inspiration et de l'expiration. Savoir s'intéresser est tout un art et nous devons cultiver cet intérêt pour pouvoir revenir sur l'objet de notre méditation. Cet intérêt s'accroîtra avec le temps quand nous remarquerons que la respiration a tant de choses à nous enseigner. Grâce à elle nous pouvons comprendre l'impermanence, le non-soi, la vacuité, l'interdépendance de tous les phénomènes, la nature illusoire des choses, la mort et la naissance, etc. Nous pouvons tout comprendre, seulement au départ nous ne le savons pas. Notre motivation s'accroîtra quand nous commencerons à découvrir ces compréhensions, même si au début c'est un peu difficile.

Nous faisons ce travail avec un objet de méditation complètement banal qui contraste avec des pensées très intéressantes, des pensées dont le contenu est fascinant ; et même si elles sont désagréables, elles nous attrapent quand même et nous paraissent toujours plus intéressantes qu'être tout simplement présents - sous-entendu avec la respiration et le vécu du corps entier.

Nous apprendrons à revenir dans un vécu assez banal, assez ordinaire, qui n'a rien de spécial, d'extraordinaire parce que c'est toujours là. Pour le faire, il faut lâcher une chose qui nous semble assez importante : notre pensée. Cependant, comme nous en sommes prisonniers. S'en libérer est le travail à faire pour développer la capacité à rester présents avec ce qui est au lieu de vouloir réaliser quelque chose d'extraordinaire. En continuant à suivre les pensées, nous demeurons prisonniers de leur fascination et avec le temps, il s'avère que nous avons besoin d'objets toujours plus intéressants afin de nourrir cette fascination.

Dans un premier temps, l'exemple du chat et de la souris aide à développer un intérêt comme si c'était quelque chose de fascinant, bien que ça ne le soit pas. C'est juste « comme si » et nous générons la même motivation à suivre le souffle que par exemple un homme en train de suivre un match de foot à la télévision qui refuse qu'on lui parle pour ne pas en rater une seule seconde. C'est ridicule parce que ce qui attire toute son attention est juste un petit point de couleur qui se promène sur un écran... mais qui fascine. Avec la respiration c'est la même chose, c'est inintéressant aussi parce que c'est seulement un petit peu d'air qui se balade. Mais nous allons amener toute notre concentration dessus afin de nous détacher de ce qui crée la souffrance. Rassurez-vous, avec de l'entraînement, le jeu du chat et de la souris sera inutile car lorsque l'esprit a appris à lâcher, il reste de lui-même là où on le pose. C'est le résultat, le fruit de l'entraînement à la méditation. L'esprit a vu que toutes

ces choses ne méritent pas notre attention, que la respiration n'est pas quelque chose de très intéressant, etc. Il reste tout simplement dans le vécu, posé, très naturel, sans bouger. C'est le résultat d'une pratique de *shamatha*.

Donc, en débutant cet apprentissage ou si nous n'avons pas le temps de beaucoup nous exercer, quand nous nous asseyons, nous nous sentons prisonniers de nos pensées. C'est un peu douloureux. Le calme mental dont on nous parle n'est pas là : « Les autres autour de moi paraissent très calmes et moi je suis complètement agité. Je ne dois certainement pas méditer correctement ». Et l'on doute beaucoup de soi-même. Mais tout le monde a commencé ainsi, tout le monde. Je me souviens de mes premières sessions de méditation avec toutes ces pensées auxquelles s'ajoutaient des douleurs physiques...

L'essentiel, c'est de revenir encore et encore sur l'objet de méditation – ici le souffle - avec équanimité. C'est notre entraînement.

### Suite des étapes sur l'Anapanasati sutra

Nous allons commencer maintenant la troisième tétrade, formée du troisième groupe de quatre instructions : la pleine conscience de l'esprit, plus particulièrement l'esprit avec tout son contenu.

Quand l'esprit est calme et posé dans l'équanimité – inspiration/expiration -, nous remarquons tout naturellement que seuls les différentes pensées, les différents états mentaux s'élèvent. C'est la pleine conscience de l'esprit qui permet de remarquer ce qui se passe dans l'esprit. Cet esprit-là se nomme *citta* (*sem* en tib.), comme dans *bodhicitta*. Ici, nous observons *citta* : l'esprit du samsara, de l'attachement.

### Différences entre formations mentales et esprit

Il m'a aussi été demandé d'expliquer la différence entre formations mentales et esprit, entre le fait d'apaiser les formations mentales et de devenir conscient de l'esprit. A vrai dire, la différence entre les deux n'est pas très grande. Quand on dit ici : « Apaiser les formations physiques et mentales », on prend en compte tout ce qui agite, d'une part le corps : les formations physiques et d'autre part l'esprit : les formations mentales. Et quand on regarde l'esprit en soi, il s'agit toujours des formations mentales. Ici, l'esprit n'est plus vraiment agité et ce calme nous permet de regarder tranquillement ce qui s'y élève. Donc, c'est en l'esprit que se manifestent les formations mentales, résultat de nos productions karmiques (causes et effets). Quand notre conscience est très calme, elle expérimente aussi toutes les expériences non agitées de l'esprit. A ce moment-là, « formations mentales » ne sera plus le bon terme parce que nous découvrons et explorons différents états de conscience, d'ouverture et de calme.

Je résume. Ici, le terme « esprit » inclut les formations mentales mais aussi les différents états de conscience, les différentes expériences d'ouverture d'un esprit calme. De cette manière, à chaque étape nous allons voir que dans cette ouverture où plus une seule pensée ne s'élève, un attachement subsiste encore et qu'en le lâchant l'esprit s'ouvre davantage. Alors, il n'est plus vraiment question de formations mentales mais juste de l'esprit, d'absorptions de plus en plus profondes. [Remarque : la note 32 correspond au § 20 et non au § 21] Ici, lorsqu'un pratiquant plonge dans cette absorption mentale, cela peut correspondre à la découverte des états de la non forme où s'élève (comme vous pouvez lire dans la note 32) l'expérience de « l'espace illimité », de « la conscience illimitée », de « l'expérience de 'rien du tout' (ni perception ni non perception) ». Ce sont donc de grandes ouvertures incluses dans l'exploration de l'esprit. Par exemple, dans « l'expérience de l'espace illimité » nous ressentons notre esprit comme faisant un avec tout l'espace. Il n'y a plus aucune différence entre l'espace et notre propre esprit. Des expériences pourvues d'attachement s'élèvent, puis sont lâchées.

Cela ne nous concerne pas vraiment, aussi je vais plutôt expliquer comment nous allons pratiquer concrètement.

### Comment pratiquer concrètement ?

Nous allons suffisamment calmer l'esprit pour remarquer la différence entre l'esprit calme et l'esprit agité (dans un mouvement mental). Ceci nous permet de suivre l'instruction « *J'inspire en étant conscient de l'esprit. J'expire en étant conscient de l'esprit* » qui signifie : « Je regarde si l'esprit est calme ou agité, ce qui change : Y a-t-il du désir ou une absence de désir ? Y a-t-il de l'aversion ou l'esprit est-il libre d'aversion ? Y a-t-il de la torpeur ou l'esprit est-il libre de torpeur ? Y a-t-il confusion ou absence de confusion ? » Etre conscients de l'esprit, c'est devenir conscients de la qualité de l'esprit à ce moment-là. Donc, plutôt qu'être conscients du contenu d'une pensée, nous devenons conscients de la qualité de la pensée : « Voilà une pensée d'attachement. » Et nous lâchons. « Là, c'est une pensée d'aversion. » ou bien « Je me fais du 'cinéma', je ressasse toujours la même chose. » Nous tournons en rond ; c'est l'ignorance, la confusion. Donc, nous lâchons le contenu pour remarquer plutôt la qualité de ce qui se passe, la présence ou l'absence d'émotions perturbatrices.

Et nous continuons toujours avec l'inspiration et l'expiration. C'est, pourrait-on dire, la musique, la mélodie de base. Comme une guitare basse dans la musique, l'inspiration et l'expiration donnent le rythme. Tout se joue dans l'esprit sur ce rythme de l'inspiration et de l'expiration. Nous lâchons ce qui se joue et nous revenons. C'est une pratique très intelligente qui ne consiste pas seulement à abandonner mais aussi à observer causes et effets : l'esprit peut être tendu parce que nous pensons à quelque chose générant de l'attachement (ou de l'aversion). Quand nous lâchons l'identification qui s'y trouve, nous retrouvons un état plus serein et ainsi nous remarquons comment la souffrance apparaît et comment elle s'apaise.

Souffrance – *dukkha* - signifie tension, stress, insatisfaction, esprit étroit. Nous remarquons qu'une pensée d'orgueil s'élève : « Moi qui veux faire », « Moi qui sais tout ». Ou bien à cause d'une petite critique de quelqu'un d'autre, nous sentons notre esprit se rétrécir, se tendre. A ce moment-là, il faut se 'désidentifier', sortir de ce cinéma, alors l'esprit se calme, s'ouvre et retrouve son espace. Nous remarquons les causes et effets, ce qui crée notre prison, et adoptons ce qui nous en sort ; c'est un travail très intelligent. Nous regardons encore et encore et notre seule tâche est de nous sortir inlassablement du présent. C'est un présent auto-construit, gratuit d'ailleurs ! La sortie aussi est gratuite. Mais il faut comprendre pourquoi nous entrons toujours dans notre geôle et explorer ce que nous trouvons à l'extérieur pour nous convaincre avec le temps de vouloir vraiment en sortir. C'est ce que nous faisons à cette étape-là.

Dans ce jeu où nous regardons les pensées s'élever et la fascination que nous leur portons, nous découvrons que tout ce que nous croyions comme étant source de bonheur est en fait source de malheur, de souffrance. Par exemple, quand l'attachement envers un être aimé nous tend, nous observons que notre esprit se rétrécit ; quand nous donnons de l'espace, il s'ouvre. En général nous nous sentons bien supérieurs aux autres quand nous les critiquons, mais en regardant vraiment ce qui se passe en notre esprit, à ce moment-là nous constatons qu'il est bien plus dans la tension que dans l'équanimité. De cette manière nous voyons le mouvement de contraction et de détente. Parfois il n'y a rien à faire, juste attendre que la pensée passe et nous retrouvons l'ouverture. Nous n'avons même pas lâché, cet état s'est épuisé de lui-même. Remarquer ce qui fait du bien et ce qui crée la souffrance est la découverte de l'esprit.

## Développer de la joie

Ceci nous amène automatiquement à l'étape suivante : « *J'inspire en réjouissant l'esprit. J'expire en réjouissant l'esprit.* »

Ici, nous allons faire des cadeaux à notre esprit en lui offrant de la joie, en lui donnant ce qui est bénéfique, ce qui le rend heureux. Nous lui accordons une petite sortie de prison. L'expression : « Occupe-toi bien de toi-même » ne consiste pas à faire la fête, se distraire, mais à se détendre en pleine conscience avec chaque inspiration et expiration. A l'expiration, on lâche et on souffle, on n'a rien à retenir ; à l'inspiration, on s'ouvre et on lâche, on n'a rien à défendre. Les deux nous permettent de rester dans l'ouverture. C'est aussi simple que cela. Voilà pourquoi la respiration accompagne toutes les méditations, c'est un fabuleux support pour l'ouverture et le lâcher-prise.

Pour en terminer avec l'explication du premier vers, souvenez-vous, l'enseignement sur la pratique de *sati* (vu les années précédentes) portait sur la pleine conscience de l'esprit. Nous avons étudié la liste donnée par le Bouddha : « L'esprit est-il petit ou grand ? Est-il détendu ou tendu ? Est-il voilé ou pas ? » Nous pratiquons cette liste ici. Nous regardons tout le temps ces différences qui se résument à une seule question : « Y a-t-il attachement ou non-attachement ? », c'est-à-dire ouverture ou fermeture ? C'est cette question qui nous préoccupe. Quand nous observons de cette manière tous les états mentaux, nous arrivons à discerner ceux qui sont bénéfiques et ceux qui créent la souffrance, ce qui est à cultiver et ce qui est à abandonner.

« *J'inspire en réjouissant l'esprit. J'expire en réjouissant l'esprit.* »

Nous n'avons pas grand-chose à faire, simplement à être présents, à nous réjouir de connaître le dharma, d'avoir trouvé beaucoup de simplicité, de pouvoir rester là tout naturellement, sans être inquiets. C'est une source de joie suffisante, nous n'avons pas besoin de chercher plus loin. Avoir trouvé une possibilité de contacter l'ouverture est déjà formidable en soi. Dans cette étape, nous nous réjouissons du dharma, de la simplicité, de chaque inspiration et expiration. Thich Nhat Hanh exprime tout cela en deux phrases : « Souris quand tu inspires – Souris quand tu expires. » Les asiatiques adorent sourire, même quand ils ne sont pas en bonne santé. Ils savent dire : « Ressens la joie de ce que tu as trouvé. Là, tu as trouvé une merveille, tu as un joyau entre tes mains, donc prends le temps de bien le ressentir. »

J'ai eu l'occasion de parler de la possibilité de lâcher prise et d'ouvrir son esprit avec des pratiquants âgés, en fin de vie, et de leur dire de se réjouir de chaque souffle. Même si cela paraît à première vue ne pas avoir beaucoup de sens, quand on comprend de quoi on se réjouit, cela en prend beaucoup, particulièrement dans l'accompagnement des personnes en fin de vie parce qu'on revient à des choses très simples. Si on pouvait

enseigner à ces personnes-là de lâcher avec chaque expiration et de s'ouvrir avec chaque inspiration, ce serait vraiment formidable parce que parfois c'est la seule chose qui reste encore à faire. En effet, si nous pouvions faire cela avec des mourants, ils pourraient peut-être lâcher ce qui monte dans leur esprit, dire adieu à leur vie, à tout ce qu'ils ont vécu et s'ouvrir pour ce moment proche de la mort ; il seraient en mesure de laisser derrière eux tout ce qui ne peut pas être contrôlé et de s'ouvrir pour ce qu'on n'arrive pas à contrôler. C'est une pratique extraordinaire d'accompagnement si nous pouvons l'offrir à quelqu'un qui sera ainsi bien mieux préparé pour la mort qu'auparavant. C'est ici, à cette étape, que la première pensée préliminaire : se réjouir d'avoir obtenu une naissance humaine précieuse, prend tout son sens. Là, nous savons de quoi nous parlons.

Ajahn Buddhadasa dit à cet endroit qu'il peut y avoir des pensées : « Je suis le plus fortuné de tous les êtres. Non, personne ne peut être encore plus fortuné que moi parce qu'arrivé là, j'ai tout ce qu'il faut : j'ai trouvé le trésor. »

Méditons un moment avant de poursuivre.

Inspiration – Expiration.

Ouverture – Lâcher-prise.

## Stabiliser l'esprit dans l'absorption méditative

Après l'étape de réjouir l'esprit, nous arrivons à l'instruction du 3<sup>ème</sup> vers :

« *J'inspire en stabilisant l'esprit. J'expire en stabilisant l'esprit.* »

Le mot utilisé en pali : *samadhana citta* signifie : mettre l'esprit en *samadhi*. Stabiliser l'esprit, c'est le mettre en absorption méditative.

On observe une progression un peu similaire à celle du paragraphe précédent : après la pratique de joie - de réjouissance - une absorption plus profonde doit encore se créer. On enlève tous les facteurs qui relèvent d'une réjouissance attachée avec attachement et on amène un esprit joyeux dans l'absorption la plus profonde.

D'ailleurs, entrer dans une absorption, un calme profond, sera très facile grâce à la joie - la réjouissance - parce que c'est un facteur qui dégage et offre de l'espace. Pour stabiliser davantage l'esprit, il faut simplement s'employer à lâcher ce qui est en trop dans cette joie en termes de concepts et d'attachement.

Il faut comprendre que le *samadhi* n'est pas du tout une forteresse, un genre de stabilité mentale immuable comme un rocher, une stabilité d'esprit tellement stable qu'elle ne bouge plus. Absolument pas ! Cette stabilité d'esprit - cet esprit en *samadhi* - c'est l'esprit rassemblé, non distrait, complètement flexible et non pas inerte comme une pierre. Et cet esprit totalement non distrait est une des caractéristiques principales de ce *samadhi*. Il permet de tout faire. Voilà pourquoi on dit que le Bouddha est continuellement en *samadhi* quand il enseigne, quand il bouge, quand il parle, quand il s'assoit. Le Bouddha est toujours en *samadhi*, complètement flexible et complètement non distrait. Grâce à cela, il est dans la présence totale. *Samadhi* pourrait se traduire par présence totale. Il revêt trois caractéristiques : stabilité, pureté et disponibilité.

➤ La stabilité, c'est la non distraction c'est-à-dire un esprit non bouleversé, tiré, poussé par les attachements et aversions.

➤ La pureté signifie que l'esprit n'est pas sous l'influence des klesha, des afflictions (des émotions perturbatrices), des états mentaux qui génèrent de la souffrance. Il n'est pas voilé par de gros filtres émotionnels. Donc, la pureté d'esprit c'est l'absence de filtres ou de voiles émotionnels. Ici bien sûr, ce n'est pas encore la pureté ultime, finale, mais cette absence d'émotions, de filtres émotionnels, s'appelle équanimité.

➤ L'esprit est disponible, malléable. Il est disponible à l'action, l'esprit est disponible pour une activité. L'esprit de *samadhi*, c'est l'outil pour faire le travail dans la pratique du dharma. N'importe quel degré de *samadhi* développé dans notre esprit sera utile pour mieux investiguer, mieux examiner, mieux agir. L'action ici veut dire appliquer le dharma, pratiquer le dharma dans toutes ses facettes. Une personne en *samadhi* marche mieux, conduit mieux un véhicule, parle mieux, pense mieux, tout va mieux parce que c'est la capacité d'un esprit stable, pur, disponible ou malléable. Ceci se manifestera dans toutes les activités de la vie, aucune n'en sera exclue.

Donc le *samadhi*, c'est la pleine conscience, la présence mentale dans tout ce qui est bénéfique, c'est l'esprit disponible à l'action, non distrait, qui n'est pas sous l'influence des émotions. La définition donnée par Gampopa (et qui vient aussi du Bouddha) est : « Le *samadhi* c'est l'esprit absorbé dans ce qui est bénéfique. » Absorbé, ici, veut dire : être non distrait. Ce n'est pas l'esprit relégué quelque part dans un *samadhi* en attendant d'être réveillé quand on passera aux choses essentielles. Le *Samadhi* c'est une activité, une flexibilité, un esprit libre de toutes les entraves l'empêchant de faire le travail souhaité.

Donc, vous pouvez noter pour cette troisième étape, que stabiliser l'esprit c'est entrer dans la stabilité pure, c'est être prêt à l'action, disponible à l'activité.

Les caractéristiques définies pour le *samadhi* sont aussi celles qui rendent une personne disponible. Nous ne sommes pas disponibles pour une activité quand nous sommes encore préoccupés par autre chose, par une autre situation, quand notre esprit est perturbé, émotionnellement agité. Dans ces circonstances, nous ne sommes pas libres pour la prochaine expérience, pour la prochaine activité. C'est la même chose avec le *samadhi* quand on le décrit comme on le ferait d'une personne : une personne stable, bien présente, qui échappe à l'influence des émotions, qui est disponible et flexible. Être en *samadhi*, c'est pratiquer d'instant en instant cette disponibilité pour la connaître et interagir convenablement en lâchant chaque situation sur le champ pour être ouvert à l'instant suivant. Un *samadhi* est un esprit flexible qui ne s'attache pas au passé, qui ne solidifie pas le présent et qui ne se projette pas dans le futur, mais qui est là, totalement ouvert, flexible.

Ce *samadhi*-là n'est pas du tout limité à la posture assise les jambes croisées, mais peut se produire dans les quatre postures décrites par le Bouddha : assis, debout, en marchant et en étant allongé, c'est-à-dire dans toutes les activités de la vie ; la posture assise étant la plus stable pour s'y entraîner parce qu'elle évite l'endormissement. Par la suite, on amène cette capacité dans toutes les situations de notre vie.

## Respirer et libérer l'esprit

« *J'inspire en libérant l'esprit. J'expire en libérant l'esprit.* »

L'explication n'est pas vraiment différente de ce que l'on a déjà entendu, mais ici on passe à une libération plus profonde. Dans cette ouverture flexible de l'esprit, nous remarquons quand un *klesha* - un obscurcissement émotionnel - s'élève et nous lâchons, nous nous détendons et retrouvons la non-saisie. Nous ne retournons pas dans le présent avec l'émotion. Nous la laissons aller, nous laissons passer la vague, nous n'y rentrons plus. Nous avons goûté à des états d'ouverture bien plus grands et nous n'avons plus envie, nous n'avons pas besoin de revisiter le présent, nous restons en dehors. Nous nous libérons des tendances qui produisent tous ces défis dans la méditation et à chaque défi nous faisons notre travail, nous respirons. L'esprit stable maîtrise facilement les défis et répond avec l'ouverture, le lâcher-prise, parfois en passant par une analyse qui regarde bien et se demande si nous allons dans la bonne direction ou pas. Et quand nous sommes sûrs de ce qui rend l'esprit plus étroit et crée la souffrance, alors nous lâchons immédiatement. Là où nous doutons, nous faisons une petite analyse. Et c'est de plus en plus rapide.

Ce processus nous libère de l'attachement lorsque nous avons quelque chose de non bénéfique à lâcher. Différents aspects de l'attachement sont à abandonner : l'attachement à la sensualité, l'expérience sensorielle, l'attachement ou aversion (les deux vont de pair), l'attachement/aversion des opinions, vues, théories, les hypothèses sur la réalité (ça existe, ou ça n'existe pas). Nous laissons l'attachement à un moi, à toutes les pensées « moi » et « le mien » : ma colère, mon corps, ma vie, ma profession, mes enfants...

Buddhadasa parle d'une quatrième catégorie : les rites et rituels, c'est-à-dire de tout le côté superstitieux de notre esprit qui pense pouvoir se délivrer en faisant un petit cérémonial. Là aussi nous savons que seul le lâcher-prise - la non-identification - libère. Aucun rite et rituel ne libèrent s'ils ne produisent pas ce lâcher-prise.

C'était l'énumération des quatre formes d'attachement avec lesquelles nous travaillons pour nous affranchir de toutes les sortes de penchants.

Ce travail-là se fait, pour le moment encore, à chaque instant de pensée en prenant un attachement après l'autre. Nous découvrirons par les lois de causes à effets que tout est lié. Ces lois régissent le fonctionnement des choses qui font que chaque fois que je réagis de cette manière, je me retrouve l'esprit étriqué, je me retrouve dans la souffrance. Et chaque fois que j'agis autrement c'est l'ouverture. Ces résultats découlent de l'observation de ces lois : si je m'identifie c'est la souffrance, si je me désidentifie c'est l'ouverture. C'est ce que l'on appelle les dharmas, ils seront le sujet du paragraphe suivant. Nous y observerons les lois gouvernant la réalité, car en les connaissant, nous n'aurons plus besoin d'examiner chaque événement mental pour son effet sur l'esprit, nous comprendrons une fois pour toutes les lois essentielles qui libèrent. Cette prochaine étape (qui vient après avoir observé de nombreuses situations) est tout à fait naturelle et nous commencerons à en déduire des lois qu'il est possible de généraliser.

## 4) La pleine conscience posée sur les dharmas

Un autre dharma commence à apparaître dès que nous remarquons qu'une pensée se termine toute seule. Nous constatons que si cette pensée n'est pas saisie au moment où elle s'élève, elle disparaît d'elle-même ; plus besoin de lâcher. Nous pouvons donc en conclure que s'il n'y a pas saisie, rien ne fait durer un événement mental, les problèmes doublés d'émotion n'existent pas. La pensée disparaît toute seule sans la pousser dans son impermanence, il suffit seulement de l'empêcher de faire son parcours habituel. Ces déductions sont dues à

l'observation de quantités de petits éléments particuliers, de milliers et de milliers d'observations et c'est toujours la même chose. Nous pouvons alors en tirer des conclusions généralisées et après de nouvelles vérifications, nous remarquons que c'est vrai dans toutes les situations. C'est ce qu'on appelle la compréhension d'un dharma, d'une loi. Là, « dharma » prend la signification de lois ; ce sont les lois de l'esprit : causes et effets. Ce sera l'objet du prochain paragraphe. Nous le verrons demain.

Q : On dit de ne pas s'attacher aux rituels alors que nous en faisons beaucoup. Ce sont cependant des méthodes nécessaires qui nous permettent d'aller dans la méditation, de pratiquer. Et en même temps il ne faut pas s'y attacher. Là, je ne comprends pas bien.

LL : De nombreux pratiquants d'autres traditions bouddhistes ne comprennent pas pourquoi nous faisons autant de rituels ! La réponse est assez simple. Les disciples qui écoutaient le Bouddha se répétaient ses instructions. Ils apprenaient et mémorisaient ainsi beaucoup de sutras. Cette répétition des instructions, des paroles du Bouddha est devenue leur *sadhana*. C'était une méthode pour rester sur le chemin et ne pas s'en égarer. Ensuite, les paroles ont été adaptées aux différents enseignements à transmettre. De nos jours, les rituels bouddhistes, les *sadhana*, ne font que nous rappeler le dharma, les instructions qui nous aident à ouvrir l'esprit.

Dans le *vajrayana*, les *sadhana* nous remémorent le dharma et restent la fonction clé de tous les rites et rituels du *vajrayana* qui consistent à se souvenir de manière brève et condensée d'un ensemble d'enseignements. Dans la pratique de *Tchenrézi* par exemple, les quatre bras nous rappellent les quatre incommensurables ; son regard posé mais ouvert : l'ouverture et la compassion ; la couronne des cinq *dhyani* bouddhas : les cinq Joyaux, les différentes facettes de lâcher-prise à travailler et les différentes compréhensions à développer.

D'autres méthodes, comme la récitation d'un mantra, nous aident à passer par les étapes suivantes : calmer le corps, calmer les pensées, entrer dans des absorptions, garder l'esprit dans ce qui est bénéfique, comprendre l'absence du soi, comprendre la nature illusoire des phénomènes.

En analysant les méthodes utilisées dans les rituels bouddhistes, nous remarquons qu'elles ont ces fonctions-là, mais quand nous les regardons de l'extérieur, nous ne voyons pas toujours bien clairement ce qu'elles représentent. Nous pourrions pratiquer des rites de prières aux divinités et croire qu'il suffit d'attendre que l'éveil vienne de l'extérieur. Comme tu as reçu beaucoup d'instructions, tu sais qu'il n'en est rien mais il est possible de ne pas bien comprendre le sens de toutes ces *sadhana*. Certains pratiquants d'autres traditions le pointent. Ils disent : « Avec tous ces rituels, ne craignez-vous pas que vos pratiquants finissent par croire en un Dieu ? » Ils se posent la question parce qu'ils ne savent pas, ils ne connaissent pas les instructions données avec la *sadhana*. En effet, si ces instructions ne l'accompagnaient pas, si tout le long de la pratique nous ne savions pas que la divinité est un miroir pour notre esprit et si nous ne la dissolvions pas en nous à la fin, alors nous tomberions dans la prière à un dieu extérieur qui doit nous sauver ; ce serait de la superstition. Il nous faut donc veiller à cela.

Pratiquer une *sadhana* c'est faire référence à de nombreuses instructions du Bouddha réunies dans un seul texte de *poudja*. Et finalement la récitation de *OM MANI PEME HOUNG*, condense tout l'enseignement du dharma dans ce seul mantra. Mais il faut le décoder, connaître les explications, avoir confiance et ne pas s'imaginer que c'est le mantra qui va libérer. Croire qu'en écrivant le mantra sur les murs va libérer les gens qui le liront serait aussi de la superstition. Cela ne se passe pas ainsi, même si dans certains cas des pratiquants eurent connaissance de leurs vies antérieures simplement en lisant le mantra et se libérèrent à ce moment-là. En fait ils obtinrent ce résultat grâce à leurs pratiques des vies antérieures et non au fait de voir un mantra dessiné en couleur sur un mur.

Réflexion : Il faut en effet lâcher les états mentaux qui créent la souffrance ; et je me suis demandé si l'on doit garder, cultiver ceux qui sont bénéfiques ou s'il faut aussi les lâcher. La réponse qui m'est apparue est de les cultiver tout d'abord puis, si l'attachement à ces états-là est une source de souffrance, de lâcher aussi l'attachement aux identifications avec tout ce qui est bénéfique.

Cet entraînement à lâcher toute saisie sur n'importe quel état mental expérimenté se fait progressivement.

Question sur la différence entre les formations mentales et les chaînes de pensées.

LL : Les chaînes de pensées, tout comme les pensées individuelles, sont des formations mentales, sans exceptions. Les cinquante et un facteurs mentaux - ou formations mentales - incluent les pensées, des états bien plus larges, bénéfiques ou nuisibles, mais aussi des facteurs présents à chaque acte de cognition. On les présente alors comme ni bénéfiques, ni nuisibles parce qu'ils sont omniprésents. (Si cela vous intéresse, vous pouvez trouver sur mon site une description en français et en anglais sur ces cinq *skandha* avec le détail des cinquante et un facteurs mentaux. J'ai essayé de faire un résumé facile à lire, même si de nombreux livres traitent de ce sujet.)

Q : Peut-on regarder les comportements comme on regarde les états mentaux ?

LL : L'esprit précède le comportement. L'état mental génère le comportement. Donc dans le comportement, on trouve les effets de l'état mental qui l'a précédé et qui l'accompagne. Le comportement est l'expression de ce qu'il y a dans l'esprit. La ligne n'est pas nette, on peut juste dire que l'un - l'esprit - est la cause ou le précurseur de l'autre – le comportement.

Méditons un moment.

Après toutes ces explications, détendons-nous simplement, ne cherchons pas à pratiquer quoi que ce soit, mais digérons, retrouvons la simplicité.

## Méditation guidée

Comme toujours, accordons toute notre attention à la posture. Il est très important d'avoir le dos bien droit (principalement quand il fait très chaud, comme aujourd'hui). Le regard se dirige devant soi dans le prolongement du nez et reste dans cette zone, sans bouger, sans point de fixation. Le menton est un peu rentré. Notre attention se tourne vers la respiration. En pleine conscience nous inspirons et nous expirons.

– Méditation –

Inspiration – Expiration ; longues et courtes.

Puis nous respirons dans la conscience des différents corps, de tout notre vécu physique.

Inspirant et expirant, nous apaisons les formations physiques.

Si vous êtes un peu somnolents, ouvrez grand les yeux, redressez le buste en étirant la colonne vertébrale.

Assis, dans la clarté, dans la simplicité, la joie s'élève. Inspirant et expirant, nous ressentons la joie, un bien-être physique et un bien-être mental.

Inspirant et expirant, nous nous détendons dans cette joie, ce bien-être, pour arriver à un bonheur paisible, une sérénité calme.

Inspirant et expirant, nous sommes conscients des formations mentales et ainsi nous pouvons les calmer. Nous dénouons, défaisons tout attachement.

J'inspire en étant conscient de l'esprit et j'expire en étant conscient de l'esprit.

Dans quel état se trouve l'esprit ? Quelles qualités de l'esprit sont présentes ? Trouve-t-on un voile émotionnel ? Est-ce que l'état d'esprit se montre libre des voiles émotionnels ?

Quelles sont les qualités de l'esprit calme ? Comment se ressent l'esprit actif ? Perçoit-on de l'attachement dans l'esprit actif ? Dans l'esprit calme ?

L'esprit est-il vaste, détendu, ou est-il plutôt étroit et tendu ?

Inspirant et expirant, détendons l'esprit, laissons l'ouverture se manifester.

J'inspire en réjouissant l'esprit et j'expire en réjouissant l'esprit, dans la détente, l'ouverture, le lâcher-prise.

Encore et encore, je sors l'esprit de son présent.

J'inspire en libérant l'esprit, j'expire en libérant l'esprit.

*Samadhi* – Stabilité – Pureté – Disponibilité.

Sans attachement à rien au monde.

J'inspire en libérant l'esprit et j'expire en libérant l'esprit.

## Instructions de Guendune Rinpotché sur le souffle

J'aimerais vous donner des instructions assez simples venant de Guendune Rinpotché sur la pratique avec le souffle. Nous pouvons les trouver dans son livre intitulé « *Mahamoudra* ». Au cours d'une transmission de *lodjong* il avait pris un peu de temps pour nous en parler ainsi que de son utilité comme point d'ancrage à l'entraînement de l'esprit. En effet, pendant la pratique de *lodjong*, il y a une phase initiale où l'on pratique le *chiné* - le calme mental.

Pendant la méditation, nous allons poursuivre le va-et-vient naturel et constant du souffle sans l'influencer d'une quelconque manière. C'est le point clé, c'est comme un sommaire. Tous les maîtres s'accordent pour dire qu'il ne faut rien changer au souffle, ne pas le manipuler mais l'observer tel qu'il est, naturel.



*« Nous ne mettons sous pression, ni le corps, ni l'esprit, mais restons complètement détendus, étant tout simplement conscients de l'inspiration et de l'expiration - du va-et-vient du souffle - sans suivre d'autres pensées. »*

Pour lama Guendune comme pour tous les maîtres, cette pratique se fait sans pression. Le corps et l'esprit doivent être assez détendus pour pouvoir la répéter encore et encore et d'une manière assez continue. Sinon, après une brève phase de grande concentration, nous subirons une pression qui nous la fera rejeter. Donc, pour qu'une pratique soit durable dans le temps, elle doit être faite le plus naturellement possible avec simplement la petite stimulation permettant de revenir sur le souffle si nous avons été distraits.

Guendune Rinpotché dit : *« Sans suivre d'autres pensées »*, donc sans rien d'autre que la totale absorption sur le souffle. Il faut bien garder cela à l'esprit. C'est la clé. Une pratique faite en regardant un peu le souffle tout en laissant affluer les pensées ne donnera aucun résultat, n'apportera aucun fruit. Ce sera seulement du rêve.

*« Nous laissons l'esprit s'unir de plus en plus avec le mouvement de la respiration jusqu'à ce qu'il soit complètement absorbé là-dedans. »*

C'est l'union entre l'observateur - l'esprit - et l'objet de la méditation. Il a insisté pour que nous continuions la pratique avec chaque objet de méditation jusqu'à ce qu'il n'y ait plus un sentiment de séparation, jusqu'à devenir le souffle.

*« Comme une aide, nous pouvons compter le cycle respiratoire, par exemple jusqu'à vingt et un, en essayant de ne pas se laisser distraire. Ensuite, il est bien de faire une petite pause. »*

Faire un effort, essayer de compter vingt et un cycles respiratoires, sans autres pensées, était aussi l'idée du IX<sup>e</sup> Karmapa. Cela peut prendre quatre ou cinq minutes, même peut-être un peu moins selon le rythme de votre respiration, puis vous faites une petite pause en relâchant cette attention pour ne pas rester dans l'effort. Donc, un petit effort, pas trop long (trois, quatre minutes) et ensuite vous vous accordez une pause. C'est cette alternance entre concentration et détente qui amènera de bons fruits. Il faut pratiquer de cette manière.

Par l'alternance entre les deux états, la détente de la pause finira par se mêler à la pratique de concentration. L'esprit bien rassemblé s'habituerait à le faire avec un minimum d'efforts. Dans cette alternance entre effort et non effort, nous demeurons attentifs dans le non effort, ainsi l'effort lui-même devient plus paisible. La différence entre les deux s'estompe. Avec l'habitude, nous évaluerons correctement les efforts à fournir pour être présents, pour pouvoir rester focalisés et nous produirons juste celui qui sera nécessaire, pas davantage. Puis nous remarquerons que nous pouvons réduire l'effort encore et encore pour finalement ne même plus avoir besoin d'en faire pour rester présents, sans distractions et complètement détendus.

Quel est cet esprit qui peut rester détendu, non distrait, sans efforts ? C'est l'esprit qui ne saisit plus, qui ne s'intéresse plus à la recherche d'un petit bonheur ici, d'un souci là, d'une petite peur. Cet esprit qui ne cherche plus reste naturellement posé. C'est une découverte extraordinaire. En réduisant petit à petit le grand effort du début, nous découvrons une façon d'être où l'esprit est simultanément détendu et stable. Cette découverte est d'un grand bienfait dans notre vie et nous prenons vraiment confiance dans l'esprit. Nous comprenons que ce n'est pas un animal que l'on doit dompter.

Voici un exemple : un enfant qui joue des tours, court partout, veut tout faire, est épuisant pour les parents parce qu'ils doivent toujours faire un effort pour le surveiller, l'empêcher de tomber, de se brûler, de faire toutes sortes de bêtises. C'est fatigant. Notre esprit sauvage est un peu comme cela, il a besoin d'un grand effort pour être maintenu. Quand l'enfant est là avec ce qui est, calme, sans chercher ailleurs, les parents aussi peuvent se détendre, pas besoin de courir, de faire des efforts. Avec notre esprit c'est pareil. Quand il n'est pas dans la saisie, dans la recherche de toutes sortes de choses à l'extérieur mais reste tout simplement présent à ce qui est, alors nous ne sommes plus dans l'effort. L'effort de concentration à fournir pour rester non distraits est en relation avec notre tendance à saisir. Si ce penchant à saisir, à suivre toutes les pensées est très fort, l'effort pour couper, arrêter ça et rester centrés sur l'esprit est considérable. Mais s'il est affaibli, un peu d'application suffit et quand il est absent il n'y a plus d'effort à fournir. Notre pratique est fatigante parce qu'elle est à la mesure de notre saisie. C'est notre problème. Cela peut paraître banal mais l'entendre aussi clairement aide peut-être à identifier le véritable problème : la méditation n'est pas difficile, c'est notre saisie qui est forte. Tout vient de là.

Lama Guendune continue : *« Si nous sommes détendus et continuellement conscients du souffle, nous pouvons aussi méditer bien plus longtemps. A ce moment-là, nous ne comptons plus le cycle respiratoire, mais nous resterons tout simplement vigilants. »*

Vient ensuite cette phrase importante : *« Être vigilants, pratiquer sati, ne veut pas dire de se concentrer avec toute sa puissance sur l'objet. Ce n'est pas cela être vigilants. Il faut faire attention. Il ne faut pas se dire à soi-même : 'Je ne dois pas perdre la vigilance du souffle sous aucun prétexte, je dois me concentrer avec toute*

*ma force'. De telles pensées pourraient nourrir notre agitation et peuvent, et vont, perturber la méditation et aussi le va-et-vient naturel du souffle. »*

Il ne conseille pas de faire un effort surhumain mais nous encourage à le faire de manière continue pour toujours ramener l'esprit. Il dit : *« Il n'y a rien à ramener. Au moment où nous sommes conscients d'avoir été distraits, nous ne sommes plus distraits. Nous n'avons plus rien à faire ; nous ne sommes plus distraits. La chaîne de pensées est déjà coupée, il n'y a plus rien à couper. »*

C'est une bonne nouvelle. Au moment où nous remarquons que nous sommes distraits, nous ne le sommes plus. Nous pouvons donc continuer avec la pratique sans faire de commentaire. Nous pouvons poursuivre notre méditation car la distraction est déjà passée, plus besoin de s'en occuper. Donc le contenu et le fait de notre distraction ne sont plus d'actualité.

Cette simplicité donne aussi de la légèreté à la pratique. Nous ne sommes pas continuellement dans le jugement, nous nous réjouissons du fait d'être là, maintenant, sans jugement sur les moments d'inattention. Si comme auparavant nous commentons notre méditation, nous créons une distance qui empêche de nous dissoudre dans la méditation et nous pouvons nous perdre.

*« En fait, nous devons seulement, sans grand effort, sans grande tension, être conscients du souffle et pour ceci, le plus important est une pratique gentille, douce et régulière. Et la stabilité qui en résultera nous aidera à entrer de plus en plus profondément dans la méditation. »*

Donc, tout commentaire sur notre méditation ne va pas nous aider ; il ne change pas les faits : nous étions distraits, nous ne le sommes plus, un point c'est tout. Sinon, nous reproduisons les schémas parents/enfants : « Tu fais bien - Tu ne fais pas bien. » Nous avons déjà eu ces remarques toute notre enfance, nous avons tellement intériorisé ou extériorisé, ce n'est pas le moment pour le reproduire ici ! Mieux vaut apprendre à faire quelque chose sans critiques, à simplement le faire. C'est ce qui va réduire la distance ; sinon, il y aura toujours un côté de nous qui juge et qui a la sagesse et l'autre côté qui fait et qui fait plutôt mal. Alors la méditation est tellement perturbée que nous l'abandonnons, nous n'en avons plus envie parce que c'est pénible.

Pour éviter cela, recherchons les attitudes d'esprit qui nous aident à déployer un minimum d'efforts et à le réduire toujours davantage jusqu'à devenir très doux, très gentils et naturels avec nous-mêmes, ce qui nous permettra d'avoir une pratique régulière. Nous développerons ainsi de la stabilité, de la confiance en nous-mêmes. Le jugement détruit notre propre confiance ! Il faut juste se donner du temps et toujours recommencer, la confiance naîtra du résultat de la pratique.

## Les clés pour la méditation

- La joie (déjà mentionnée précédemment dans les étapes parcourues), le bonheur, comme aides à la détente. C'est énorme. Il est facile de rester concentrés si nous pouvons méditer avec un esprit joyeux.

- Le renoncement ou lâcher-prise qui consiste à ne plus être tellement intéressés par tout ce qui se passe autour de nous. Détournons-nous de ce qu'on appelle « les dharmas mondains », c'est-à-dire de notre envie de trouver le succès et d'éviter l'échec – de trouver le bonheur et d'éviter la souffrance – de trouver la victoire et d'éviter la défaite – de trouver la renommée, les louanges, et d'éviter la critique et le dénigrement, etc. Ce sont des tendances mondaines, les dharmas, les lois qui gouvernent le monde, donc des dharmas mondains. En détourner l'esprit résout des milliers et des milliers de pensées. Nous n'aurions pas besoin de couper, de trancher chaque pensée si notre esprit n'était plus intéressé par la poursuite de son petit intérêt personnel. La méditation deviendrait facile.

- Le contentement est cet état d'esprit ; c'est être content des choses telles qu'elles sont maintenant : chaud, froid, pénible, pas pénible, difficile, facile, fatigué, pas fatigué, etc... C'est accepter la situation du moment présent et ne pas chercher autre chose ou ailleurs. En même temps, c'est l'abandon et le renoncement à toutes les autres alternatives qui pourraient se présenter à nous, ne pas chercher une meilleure situation. Être dans le contentement ou le renoncement apaise l'esprit et coupe le flot de pensées. On nomme ceci « les pieds de la méditation » parce que sans pieds nous ne pouvons pas marcher, nous ne pouvons aller nulle part. Renoncement ou contentement, peu importe, mais l'un ne va pas sans l'autre.

- La gratitude. Si nous pouvons être dans la gratitude d'avoir ce corps, ces enseignements, ces conditions, c'est formidable ; là, nous pouvons pratiquer.

Maintenant vous allez me donner d'autres clés. Je suis sûr que vous en connaissez.

Interventions :

- Ne s'attacher ni au passé ni au futur et pas même au présent. Être là, simplement.
- Lorsqu'on n'a pas nui aux autres, on commence la méditation la conscience tranquille.

LL : C'est l'enseignement du Bouddha même que tu as énoncé : *shîla – samadhi – prajna*. *Shîla* veut dire avoir la conduite éthique, une conscience tranquille pour pouvoir méditer.

➤ Prendre chaque session de méditation comme elle est, sans la comparer aux autres, sans manipuler son esprit pour qu'elle ressemble à une expérience déjà vécue.

➤ Être assis de manière confortable plutôt que de s'efforcer de tenir le dos droit.

➤ Avoir totalement confiance dans le lama et l'enseignant et être patient.

LL : La confiance et la patience sont deux clés importantes.

➤ Être persévérants en revenant constamment sur ce qui se présente, calmement, joyeusement tranquillement.

➤ Se sentir à l'aise, détendu, en sécurité dans un endroit choisi pour la pratique.

➤ Avoir la motivation et la confiance que ce que je suis en train de pratiquer a vraiment du sens et portera des fruits et m'y engager de tout cœur.

➤ Ne pas attendre des fruits de cette méditation. Et peut-être aussi me rappeler chaque jour pourquoi je médite afin que cette pratique ne devienne pas mécanique.

➤ L'apprentissage de l'enseignement est très important, ensuite il faut savoir comment adapter sa pratique aux conditions qui changent, être flexible au niveau de la pratique.

➤ S'informer de temps en temps de tout ce qui se passe, de toute la souffrance, par le biais des journaux ; se rappeler aussi des situations très difficiles vécues dans sa propre vie, des capitulations, voir que sans la pratique, cela n'aura jamais de fin.

➤ Du fait qu'avec la persévérance joyeuse et la patience cela ne fonctionne pas toujours, une certaine tolérance à la frustration est quand même bien pratique.

➤ Avoir confiance en soi-même pour pouvoir se sortir de sa propre souffrance et aider les autres à en sortir ; avoir la force de le faire.

➤ L'équanimité me paraît être un point important.

LL : Peut-être la tolérance aux frustrations ! Ce n'est pas exactement la même chose. L'équanimité c'est vraiment être dans la non-saisie alors que la tolérance aux frustrations c'est savoir jusqu'où je peux aller avec la souffrance.

➤ Partager, revoir les enseignements, rencontrer d'autres personnes qui ont la même pratique est important pour moi. Quant à la motivation, il en faut régulièrement.

➤ Je voulais parler de l'impermanence et de la mort.

LL : Oui, c'est une motivation. Et quand on y pense, la pratique devient très facile. L'impermanence (sujet de l'étape suivante) sera traitée dans la contemplation des dharma.

➤ Avoir la force et la clarté de l'esprit nécessaires pour pouvoir pratiquer.

LL : J'ai rencontré beaucoup de personnes tellement confuses et même limitées dans leur esprit qu'il leur était impossible de méditer. Et puis aussi avoir l'énergie physique pour pouvoir méditer.

➤ Appréhender les situations avec un esprit frais et de découverte et se réjouir de ce qui va se passer, quoi qu'il arrive.

➤ Je voulais rajouter le courage.

LL : Qu'est-ce que tu entends par courage ?

➤ S'accepter tel que l'on est. Accepter de changer. Mais des peurs s'élèvent et c'est souvent ce qui me bloque.

➤ Me souvenir que la nature de bouddha est en moi, que ce chemin est possible ; me rappeler tout ce qui est bénéfique en moi.

➤ Grâce à cette intrépidité et à cette confiance, malgré les difficultés rencontrées, avoir confiance que les situations vont se régler.

➤ Les quatre pensées fondamentales : la précieuse existence humaine, la loi du karma, l'impermanence et la nature défectueuse du samsara, peuvent aussi être des clés pour la méditation.

- La dévotion au maître et au lama est très importante.
- Si l'on prend conscience que l'on va errer sans fin dans le samsara pendant des vies et des vies, je dirais qu'il faut beaucoup de courage pour ne pas pratiquer !

LL : Merci beaucoup pour ce bel enseignement.

## Cinquième enseignement

### Contempler l'impermanence

Puisque des participants sont déjà partis à Dhagpo pour Karmapa, je vais laisser de côté les commentaires du soutra pour redonner un enseignement sur la contemplation de l'impermanence à joindre à la pratique sur le souffle dans la méditation, notre prochaine étape.

Par cette observation de l'impermanence nous entrons dans la contemplation des dharmas, des lois qui gouvernent la vie. Et l'application de ces lois, précisément, mène à la libération. Le changement, le fait que tout change, est le phénomène le plus important à regarder. Nous allons voir cela en détail.

Avec la pratique, nous avons essayé jusqu'à maintenant d'affûter notre instrument de recherche à la manière d'un cuisinier qui commence par aiguiser ses couteaux avant de se mettre au travail. Utilisant notre capacité de vigilance, nous faisons la même chose en nous entraînant d'abord comme nous le pouvons, à clarifier et à poser le plus possible notre esprit plus ou moins perturbé pour qu'il ne soit pas fortement voilé par les affections. Il convient de dédier une partie de chaque session de pratique au calme mental pour arriver à sortir un peu de notre brouillard émotionnel, pour y voir plus clair et passer à la deuxième méthode qui consiste à regarder plus précisément ce qui se passe. Le regard sur l'impermanence a été maintes fois loué par le Bouddha, et tous les maîtres du passé ont préconisé la contemplation de l'impermanence comme étant la clé principale de la compréhension appelée *lhaktong* ou *vipassana* : la vision pénétrante de la réalité.

Regardons en détail, cette contemplation sur l'impermanence, le changement. Même si vous avez déjà tout entendu, il est peut-être bien de faire encore le point pour répondre à la question évidente : que faire lorsque mon esprit sera devenu un peu plus calme ?

Quand nous ne luttons plus contre les pensées, les émotions, nous pouvons nous détendre et expérimenter un état de calme, voire de bien-être ; l'esprit est disponible. A ce moment-là, plusieurs options se présentent :

- 1) Nous remarquons que l'esprit est calme et arrêtons donc la session de méditation pour aller vaquer à nos occupations.
- 2) Nous nous sentons bien et restons en méditation pour « prendre des vacances ».
- 3) Nous utilisons cette clarté d'esprit pour développer la sagesse et faire ainsi quelque chose de sensé.

Le Bouddha favorise la troisième option car les deux premières ne mènent pas à la libération. Nous adopterons donc celle-ci parce qu'elle mène à la délivrance. Dès que nous avons un peu de liberté dans l'esprit, et même lorsque nous n'en n'avons pas, il convient de noter le changement parce que cela va nous aider à nous calmer. Même dans le plus grand bazar émotionnel, si nous pouvons regarder, ne serait-ce qu'un peu le fait que tout change, que rien ne reste, nous pourrions prendre un peu de distance et nous sortir de nos émotions.

Nous allons commencer par l'investigation de la réalité avec un esprit assez calme et laisser de côté la manière de faire quand l'esprit est très agité. Le Bouddha est assez précis là-dessus et nous suggère de regarder d'abord le changement dans tout ce qui est physique, ce que l'on pourrait appeler la forme : le corps, le monde matériel.

Tout se transforme, c'est une évidence intellectuelle, mais l'observer dans la méditation c'est autre chose. Pour mener à bien cette observation, nous irons dans chaque endroit du corps pour voir, ressentir le changement. Nous pouvons expérimenter. Ce n'est pas un concept, c'est une expérience. Nous pouvons l'exprimer de deux façons : vivre le changement dans chaque endroit du corps, ou essayer de trouver un seul endroit où il n'y a pas de changement (il est parfois bien de chercher une exception à la règle). C'est la même chose dite différemment. Nous remarquons d'abord que tout vibre, tout vit à l'intérieur du corps. Puis nous faisons la même observation à l'extérieur en étant attentifs à tout ce qui nous entoure. Les traces du changement sont partout : le papier posé devant soi, vierge hier et qui a des traces aujourd'hui ; le bol, la table, la montre, etc., absolument tout porte des marques observables de changement, que ce soit à l'intérieur ou à l'extérieur du corps. Nous voyons la différence.

Donc, dans l'investigation de la réalité, nous commençons avec le plus concret, le plus simple : le corps, les formes. Pour examiner la réalité extérieure, nous utiliserons la vue, le toucher, l'ouïe. Et comme pour l'examen du corps, nous nous demanderons si dans l'univers il existe quelque chose qui échappe au changement. Nous observerons certaines modifications d'un instant à l'autre. Cependant les signes de transformation dans d'autres aspects de la réalité ne sont pas aussi évidents à voir d'un instant à l'autre, mais plutôt d'un jour à l'autre, ou d'une semaine à l'autre, d'une année à l'autre. Donc, nous regardons. Avec ce que nous pouvons voir et en élargissant notre observation, nous pouvons admettre que rien n'échappe au changement. Par exemple, je ne peux pas bien voir celui de cette montre, à part les aiguilles qui tournent, mais je sais sans nul doute que cette montre-là va se désintégrer avec le temps ; de même les pierres, les rochers, les montagnes, tout change, même si le résultat n'est pas visible instantanément.

Nous ferons de même avec notre vécu, avec les sensations. Nous nous promènerons à l'intérieur et à l'extérieur du corps avec les cinq sens : le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue, le toucher, plus le sixième : la pensée, c'est-à-dire l'esprit, pour remarquer ce qui s'y passe. Nous regarderons, nous vivrons le changement, les différents états de conscience. Nous regarderons tout. Rien n'échappe à la question : « Est-ce que ça change ou pas ? »

La clé pour cette méditation est, par notre investigation de la réalité, de vivre le changement et non par un concept de plaquer la notion d'impermanence sur les phénomènes qui n'aurait comme résultat que de nous convaincre que tout est impermanence. Nous ne serions pas libérés parce qu'il faut vivre le changement, vivre le va-et-vient d'une pensée, d'une émotion, vivre les vagues, la manifestation et la disparition. Il faut expérimenter cela jusqu'au point où un commentaire devient inutile parce que c'est une évidence. Les choses évidentes n'ont pas besoin d'être expliquées. C'est une clé pour la pratique ici, voilà pourquoi nous avons besoin d'être disponibles pour faire cette expérience en profondeur. Dans le cas contraire, nos attachements et aversions vont nous propulser ailleurs, dans des chaînes de pensées qui vont nous disperser et nous sortir du vécu immédiat.

Ce travail avec le changement a pour but d'arriver à un vécu immédiat, personnel, du changement qui produira une transformation en nous parce que c'est une expérience intérieure. L'intellect n'arrive plus à contrôler, à saisir, à mettre de la distance. Un savoir, une certitude s'élèvent : tout change. Il n'y a aucune possibilité d'arrêter le changement, aucune ! Cette compréhension amènera un lâcher-prise et nous ne nous fixerons plus sur des choses qui de toute façon changent. Nous ne ferons plus d'efforts pour résister au changement ; nous lâcherons notre approche erronée de la vie et entrerons dans le courant, dans le flot des choses. Ainsi nous devenons flexibles, nous sommes dans le courant, dans la vie, et devenons la vie qui change. Fluidité et saisie ne vont pas ensemble, il faut lâcher les saisies pour devenir fluides. C'était la même chose hier avec le contentement et le renoncement. Nous ne pouvons pas devenir contents, heureux, si nous ne lâchons pas ce qui entrave le contentement. De même, nous ne pouvons pas être dans la fluidité, dans le courant, dans le flot des choses si nous nous accrochons. Un choix est à faire : allons-nous résister au changement ou allons-nous le vivre du mieux possible ? Là est la question, et c'est déjà une grande étape vers la libération.

Prenons un exemple très simple : comme chaque année, nous sommes ensemble sur ce lieu, cependant c'est différent à chaque fois. Certains aspects sont identiques à l'année précédente alors que d'autres ne le sont plus. Et cela va continuer à changer, nous ne savons même pas si cela pourra se reproduire. Une chose est claire : c'est toujours différent. C'est une belle expérience mais elle sera unique. Chaque expérience est unique. Aucun instant ne ressemble à un autre, l'actuel diffère déjà du précédent. Dans la vie il n'y a jamais un moment identique à un autre, jamais. Nous ne pouvons pas reproduire un instant que nous avons bien aimé. Il faut en être persuadés. L'instant passé était l'expression de causes et conditions qui l'ont créé. Nous n'avons qu'un infime contrôle sur notre esprit qui est en perpétuel changement, alors que dire alors du reste ? Nous n'avons aucune possibilité.

En réalisant profondément, de tout notre être, le fait du changement, nous voyons qu'il faut lâcher la lutte contre l'impermanence car nous ne pourrions jamais gagner. La défaite se produit d'un instant à l'autre. Nous ne pouvons créer une seule expérience qui ne puisse être maintenue sans changement. Cesser cette lutte pourrait se ressentir comme une défaite : « Je n'arrive pas à faire ce dont j'ai envie », mais en même temps c'est le premier pas vers une grande libération. Nous nous libérons d'une illusion, d'une méprise de la réalité et revenons à notre propre place. Regardons alors comment bien vivre le changement, comment accompagner la vie, comment apprendre de la vie. Ce n'est possible que lorsque nous avons cessé la lutte. Et c'est formidable parce que maintenant que notre aversion contre la vie a cessé, nous l'acceptons avec tout le changement. Là nous pouvons apprendre parce que nous ne sommes plus dans le rejet.

## La mort

On dit : « Ce qui vit change, par définition ». Non ! Pas par définition, mais par la nature des choses. Il n'est pas possible de vivre sans changement. Même la mort n'existe pas. Si nous pensons que la mort est la fin du changement, c'est faux. La mort, c'est le changement ! C'est le passage d'un état de vie à un autre. Le

changement se poursuit. La mort est une illusion, elle est juste une autre étape dans le changement. Il n'existe aucun moment dans l'univers où tout s'arrête. Ce genre de « mort » n'existe pas. Ce qui existe, c'est un être qui arrête de respirer, dont le corps se désintègre, mais son esprit continue à changer. La mort est un grand changement, une grande transition. Mais où commence-t-elle et où se termine-t-elle ? N'aurait-elle pas déjà débuté avec la naissance ? Le fait de mourir ne commence-t-il pas déjà avec le vieillissement des cellules du moment qu'elles sont nées ? Si nous regardons bien, dans l'apparition des choses par les causes et conditions, leur disparition est déjà programmée. C'est très important. L'apparition, la naissance inclut la disparition, la mort. C'est le même processus de vie.

## L'interdépendance des phénomènes

Cela nous amène à un autre aspect très important de la méditation sur l'impermanence, qui consiste à regarder l'apparition et la disparition de phénomènes inséparables. Le lever et le coucher du soleil en sont un exemple classique. Quand le coucher du soleil commence-t-il ? Au moment de l'aube, n'est-ce pas ? Chaque instant du lever du soleil se rapproche de l'instant de sa disparition finale. C'est simultané. L'un dépend de l'autre. Naissance et mort, apparition et disparition, sont indissociables et ne constituent pas des phases séparées. Il serait artificiel de dire que jusqu'au zénith tout va bien et qu'après les choses se dégradent, qu'elles s'inversent. Il n'en est rien. Une chose naît, atteint son apogée et disparaît. Tout est déjà inclus dans la naissance. Nous ne savons pas combien de temps cela va durer mais il y aura manifestation et disparition de cette manifestation, toujours. Quand on s'occupe d'un centre du dharma, il y a manifestation, apparition et disparition. Un centre du dharma ne résistera pas au changement. Une relation d'amour aura toujours un début et une fin. Rien ne peut arrêter cette loi de s'opérer sur le monde. Ce qui apparaît par des causes et conditions disparaîtra par le changement de ces causes et conditions.

Je vous ai donné des mots clés pour poser un regard poussé sur l'impermanence : causes et conditions. Notre attention se dirige maintenant non seulement sur le phénomène d'apparition et de disparition mais sur les causes et conditions de l'apparition et de la disparition. Et nous sommes émerveillés de voir que toute chose dépend d'autre chose. Rien n'existe.

Moi, je suis là, grâce à quoi ? Quelles en sont les causes et conditions ? Et vous, quelles sont les causes et conditions de votre présence ? C'est tellement extraordinaire quand on y pense. Il suffit simplement d'arrêter de boire et de manger et les causes et conditions pour cette vie sont terminées. Quelqu'un me perce les poumons, une artère se rompt, et les causes et conditions de cette vie sont achevées. Si j'avale un aliment de travers, c'est la fin. Ne parlons même pas de toutes celles réunies pour pouvoir arriver jusqu'ici. C'est phénoménal quand nous pensons à quel point nous dépendons des causes et des conditions.

C'est fabuleux d'être en vie ! Essayez d'imaginer la somme de conditions dont nous dépendons pour vivre. Un accident est si vite arrivé, par exemple en voiture, ceux qui viennent en face doivent tenir leur droite. Cependant l'autre jour, j'ai dû rouler dans le fossé pour éviter un véhicule qui roulait au milieu de la route.

Donc, cette prise de conscience nous enseigne deux choses : l'origine dépendante (ou les douze liens d'origine dépendante), et l'interdépendance. Ces deux enseignements sont différents, il ne faut pas les confondre.

L'enseignement du Bouddha Shakyamouni nous montre que saisir produit de la souffrance, qu'une chose s'élève à cause d'une autre. Par exemple, la saisie s'élève à cause de l'envie, l'envie s'élève à cause du contact, le contact s'élève à cause de la conscience sensorielle qui s'élève à cause de l'identification à un corps et un esprit etc. Cette appropriation se manifeste à tous les stades : naissance, maladie, vieillesse et mort, jusqu'à la renaissance dans l'ignorance. C'est un cycle où la saisie produit le devenir ; et nous continuons nos vies dans l'ignorance. Le Bouddha a qualifié ce cycle *d'origine dépendante de la souffrance*. Et en même temps, il nous a montré où couper pour créer *l'origine dépendante de la libération*. Sans identification, l'envie, la saisie, les actes qui créent le devenir, etc. n'existeraient pas. Nous pouvons sortir de la chaîne jusqu'à épuiser l'ignorance. C'est poser le regard sur l'axe de la vie pour voir les enchaînements qui produisent les afflictions ou la libération.

À cause de *l'interdépendance*, tous les phénomènes se conditionnent mutuellement.

L'interdépendance ou coproduction interdépendante est un autre aspect de la réalité, une description de la réalité. Prenons comme exemple cette feuille de papier imprimée avec le soutra du Bouddha. Les causes et conditions nécessaires pour aboutir à cette feuille telle qu'elle est, sont multiples : l'arbre qu'il a fallu planter et faire pousser, les motivations de celui qui a coupé l'arbre, qui l'a vendu, la fabrication de la colle qui a été mélangée, le transport, etc., jusqu'à celui qui a traduit le soutra, celui qui a décidé de vouloir mettre ce soutra sur ce papier, jusqu'à la photocopieuse, etc., Ce papier maintenant, comme un facteur de ce qui est produit, conditionne celui qui lit le soutra qui s'en servira pour allumer un feu ou le laissera traîner n'importe où. Il pourra être utilisé de maintes manières parce que chaque chose dépend de multiples facteurs. Et en chaque chose est encore une autre qui sera la cause et condition pour d'autres parce que grâce à la lecture de cette feuille, au toucher de cette feuille, à l'expérience de cette feuille, d'autres phénomènes se produiront dans le futur.

Donc, chaque objet que nous estimons indépendant, en vérité est juste la production de causes et circonstances qui conditionnent d'autres facteurs, d'autres aspects de la vie. Si nous analysons un petit peu, nous ne pouvons pas vraiment parler de cette feuille comme étant un objet indépendant. Il est conditionné et existe seulement grâce à ces conditions-là. Si l'atmosphère est trop humide, il se désintègrera ; si la température est trop élevée, il brûlera ; si le papier est trop fin, la feuille se déchirera. Pour que cette feuille ait une durée de vie acceptable, plus longue, de nombreuses conditions doivent être stables. Cette feuille ne peut exister indépendamment des facteurs qui l'ont produite et qui la maintiennent soi-disant en vie, présente, existante. Aucun objet au monde n'existe sans dépendre d'autres conditions. Les implications de tous ces actes sont énormes.

Nous nommons ce papier « une feuille » et si nous voulions être précis, nous pourrions dire : « C'est une feuille sur laquelle sont imprimés les paragraphes 13... du soutra Anapanasati. » Tout cela pourrait la définir. L'erreur que nous commettons habituellement, c'est croire qu'un objet est terminé, que c'est la fin d'une chaîne et que maintenant nous pouvons l'utiliser comme nous le voulons. A ce moment-là, nous faisons abstraction de l'interdépendance de ce phénomène et c'est une source de souffrance. Nous ne sommes plus en contact avec la réalité. Le concept qui se plaque sur un phénomène introduit l'illusion de la stabilité de cet objet. Ce n'est pas très grave pour une feuille mais quand nous pensons de nous-mêmes : « Moi, avec ces agrégats, je m'appelle X....., etc. », et dans relation à l'autre, quand nous disons : « Telle personne est comme cela, avec ses particularités, et elle ne change plus », nous reproduisons la même chose. Cette définition des caractéristiques avec un nom, fige la réalité. La méditation sur l'impermanence va nous libérer de cette fixation et nous ramener dans la fluidité en nous laissant entrevoir qu'une personne est différente d'un instant à l'autre, d'un jour à l'autre, d'une situation à l'autre. C'est déjà une grande compréhension de la réalité qui nous rend capables de nous ouvrir au changement. Nous continuons à utiliser les labels, les étiquettes, les noms des concepts, mais en connaissance de la nature changeante, interdépendante de ce que nous nommons.

Si nous regardons le processus où l'on nomme un objet et si nous sommes en accord avec la réalité authentique, ce sera un bon concept, une bonne appellation. Si nous ne sommes pas en contact avec la réalité des phénomènes, notre définition de cet objet risque d'être en désaccord avec cette réalité. Le nom qui a été donné ne change pas, mais la chose nommée évolue. Le phénomène évolue. Il y aura problème entre notre idée de la réalité et ce qui a évolué depuis le dernier regard porté sur cette réalité.

Donc, par la contemplation du changement, nous corrigeons tout le temps notre idée, notre représentation mentale de la réalité, pour qu'elle soit toujours en accord avec ce processus. Par exemple, je ne suis pas un seul instant le même, et Lhundrup en tant que quelque chose de fixe, de stable, toujours identique, n'existe pas. Il n'y a pas véritablement un Lhundrup, mais une étiquette qui glisse et se transforme dans le temps avec un phénomène qui change. Et en étant bien en contact avec la vie qui se déroule, avec le changement, mon idée de moi-même va évoluer, elle sera en accord avec ce processus. Une personne saisissant le concept d'elle-même, qui n'est pas en contact avec ce qui change, s'étonnera à un moment donné de la grande différence qui existe entre ce qu'elle pense d'elle-même et ce qu'elle est. D'autre part, nous serons un jour très surpris si nous ne corrigeons pas notre idée sur les autres, ceux que nous avons connu et ce qu'ils sont aujourd'hui. Ils seront très différents de l'idée que nous avons d'eux parce que nous ne nous serons peut-être pas ouverts à leur nouvelle réalité. Il y aura conflit entre notre pensée - notre idée - et ce qui se présente.

Nous devons tirer des conclusions de ces deux enseignements par l'observation de notre vécu. Ce qui est important, c'est de toujours rester dans la méditation sur le changement parce que c'est la vie. Nous ne pouvons pas nous permettre d'arrêter un jour cette méditation parce que c'est grâce à cette conscience des transformations que nous allons continuellement adapter et corriger notre représentation mentale de la réalité. Quand nous sommes conscients du changement de nous-mêmes avec nos états d'âme, nos états d'esprit, états de conscience, de ce corps, c'est un courant d'être qui s'exprime dans une enveloppe en évolution constante. A ce moment-là, nous n'allons pas fixer l'idée d'un moi toujours identique. Ce mot « Lhundrup » va toujours renvoyer à une autre expérience et à aucun instant ne désignera la même chose. Il en sera de même avec le nom de nos proches. Jamais le nom de notre fils, de notre fille, de notre conjoint, ne désigne la même personne parce que ce sont des courants d'être dont les forces physiques changent continuellement. C'est aussi valable pour les objets matériels : ma voiture, ma maison, mon jardin, etc., ne sont pas un seul instant les mêmes. Désignez ce que vous voulez dans cet univers, tout change à chaque instant. En accord avec la réalité, nous utilisons les dénominations dans la confiance du changement perpétuel, de cette manière nous pouvons être en contact direct, dans l'instant, avec la vérité de la situation actuelle, telle qu'elle est. Nous devons effectuer continuellement cette correction pour ne pas être en conflit avec la réalité.

## Méditation guidée

Prenons refuge et méditons un moment sur le changement de toute chose.

– Méditation –

Quels changements pouvez-vous remarquer en ce moment même ?

Nous nous sentons bien dans la méditation et pourrions la prolonger longtemps. Mais nous allons réserver ce temps aux questions et aux réponses. Que vous manque-t-il encore, de quoi avez-vous besoin pour faire bon usage de votre temps de méditation ? Ce matin je n'ai donné aucune instruction, avez-vous ressenti la nécessité de clarifier quelque chose, d'avoir plus de précisions sur la manière d'utiliser ce moment ? C'est ce qui m'intéresse, de même que toutes les questions et remarques sur l'impermanence.

Q : Quand il s'agit de regarder les changements, plusieurs éléments entrent en ligne de compte : les cinq sens et les pensées qui s'élèvent. Comment regarder les pensées pour qu'elles ne se transforment pas en un bavardage intérieur ? Pour qu'un commentaire sur l'impermanence ne dégénère pas en chaînes de pensées ? Pour éviter qu'une réflexion ne devienne pas du bavardage ?

LL : Les premiers enseignants qui nous ont appris cette méditation nous ont encouragés à tout simplement noter mentalement : *changement*. A l'époque, on utilisait le terme pali *anicca* (non-permanence). Il suffisait de souligner le changement par une étiquette mentale : « Tiens, ça change », c'est tout. Observe le changement comme cela, pendant des semaines, voire des mois. Puis un jour viendra où dans ta méditation tu n'auras plus besoin de l'étiquette mentale *changement* parce qu'il te suffira de l'observer, d'en être consciente. Mais il est très utile de le noter d'abord délibérément, de se le répéter et de s'arrêter là. Tu peux faire la même chose si tu remarques *interdépendance*, simplement te le dire et t'arrêter là, sans plus d'élaboration.

Cette pratique de nommer peut s'appliquer sur bien d'autres choses. Quand nous remarquons l'attachement, l'aversion, la colère..., nous pouvons les souligner en disant : *attachement, aversion, colère*. Nous pouvons également nommer l'émotion identifiée pour bien nous rendre compte de ce qui se passe, comme *jalousie* par exemple. Ainsi nous simplifions, nous n'entrons pas dans des chaînes de pensées mais nous avons le constat suffisant pour ancrer cette compréhension dans notre conscience.

Le côté très utile qui me reste de cette pratique, c'est de pouvoir nommer tout de suite une émotion dès qu'elle apparaît : *jalousie, orgueil*, même si de petites pensées sont là pour dire : « Rien de spécial ». En soulignant par exemple « orgueil, je t'ai bien eu », nous ne nous leurrions plus et cela nous rend plus clair sur le travail à effectuer. Et l'instant d'après cette émotion est tout de suite lâchée. Nous nommons, c'est tout.

Quand nous désignons ainsi une émotion (ou n'importe quelle autre chose), cela évite de la refouler, de ne pas vouloir la voir. Au contraire, nous observons sa présence et ensuite nous ne nous en occupons plus. Mais ce n'est pas refouler et ne pas vouloir voir. De cette manière nous restons lucides sur notre propre conscience et les tendances qui sont actives en nous.

Réflexion : Dans la méditation de ce matin, j'ai essayé de suivre la progression des étapes comme elles me venaient. Pour essayer de stabiliser mon attention, j'ai compté. Mais je n'ai pas observé de joie particulière. Et à un moment donné, effectivement quelque chose a changé clairement, je me suis senti plus global avec mon souffle ce qui m'a donné une impression de bien-être. A partir de là, j'ai eu l'impression de ne plus arriver à observer, comme si je n'étais plus capable de me détacher de ce qui se passait. Je me demande alors si c'est cela la fascination pour la joie ou le bien-être ou si c'est encore autre chose.

LL : Ce que tu décris dans la première partie de ton observation est très intéressant. Quand nous nous habituons à cette méditation, nous trouvons plutôt une quiétude qu'une joie particulière. Nous pouvons tout de suite passer à l'étape suivante où s'installent seulement un bien-être, une sérénité très calme, sans grande excitation. Nous n'entrons pas dans l'exaltation parce que notre absorption ne crée pas une telle force. Elle manifeste seulement la force nécessaire pour nous faire reconnecter avec une sérénité, un calme, un bien-être.

La deuxième partie est un phénomène bien connu : quand le ressenti devient plus global, c'est là où le pratiquant se perd parce qu'il lui manque une référence pour affûter la présence, pour maintenir cette clarté ; cela devient plutôt vague. C'est là où il faut revenir au souffle et ne pas le perdre dans le ressenti général. Nous pouvons par exemple retourner aux narines avec un sentiment global nous accompagnant, mais nous sommes concentrés sur une sensation qui nous permet de rester extrêmement calmes, sans se perdre, avec quelque chose de très précis. C'est le retour du ressenti global à quelque chose de spécifique, en maintenant un petit peu de présence sur tout le reste qui vit aussi. C'est ce qui est à travailler maintenant.

Cette réponse au problème que tu as rencontré, fait référence à une capacité à développer dans le quotidien. On fait souvent la différence entre les gens qui ont plutôt une vision panoramique et ceux qui ont une présence très précise. Il faut unir les deux, être précis dans l'acte à accomplir et l'observation à faire, tout en ne perdant pas la présence panoramique, le regard panoramique. Il faut associer les deux. C'est presque unir le masculin et le féminin en soi. Ce sont des capacités à être très concentrés tout en ayant une présence très panoramique. Certains chercheurs pensent qu'il y existe une relation avec l'homme qui cherche son objet et la femme qui veille sur tous ses enfants et la maison.



Dans le *mahamoudra*, les maîtres donnent les mêmes instructions sur notre conduite et les actes à accomplir. Guendune Rinpotché nous les rappelait sans cesse : « Il faut être aussi présent que si on voulait introduire le fil dans le chas d'une aiguille. » Il faut passer le fil en étant complètement concentrés, avec une conscience aussi ouverte que le ciel (image du *mahamoudra*), c'est l'union de la précision et de l'ouverture. On retrouve cette même instruction. C'est le point que tu as touché.

Suite de la réflexion : La méditation sur les changements a été plus facile pour moi parce qu'elle portait sur des endroits précis et aussi sur le fait de suivre le souffle qui me remplissait.

LL : Tu peux aussi regarder les changements dans le souffle si tu veux les unir.

Q : Comment mieux examiner la nature de bouddha, ou plutôt l'état éveillé, qui ne semble pas changer ? Est-ce que cette dimension éveillée change aussi ? Existe-t-il des outils pour examiner cet état-là ? Si oui, quels seront-ils ?

LL : Tu ne peux pas considérer cet état-là comme une chose à examiner. Cette dimension a des caractéristiques un peu bizarres. Elle nous échappe dès que nous voulons la saisir. Elle semble être toujours là comme une expérience d'ouverture non saisissable, difficile à bien décrire. Cette dimension est comme un fond d'écran, nous n'arrivons pas à la cerner comme un objet que nous pourrions examiner. Avec nos outils, nous arrivons à enlever les obstacles qui nous empêchent d'y accéder, sans pouvoir la cerner elle-même. Dans notre pratique, nous nous posons des questions telles que : « Cette dimension dépend-elle du moi, du monde des saisies ? Est-elle conditionnée ? A-t-elle des caractéristiques que nous pourrions décrire ? Si oui, dépendent-elles de quelque chose ? » Et grâce à cela, des expériences s'élèveront. Peu à peu nous commencerons à nous habituer à cet espace qui échappe à la saisie et à une analyse voulant le considérer comme un objet, le tourner dans la main pour en voir les différents côtés. Nous ferons aussi l'expérience de son aspect libérateur et de la fin de la souffrance à chaque fois qu'elle s'approchera et que nous parviendrons à y pénétrer. Nous verrons l'absence de ceci et de cela sans pouvoir donner une description sûre de la dimension elle-même.

Q : Comment harmoniser la pratique du mantra et la pratique de *chiné* alors que les deux sont séparés dans mon esprit ?

LL : Depuis toujours les deux sont une seule et même chose : la pratique du mantra est celle de *chiné/lhaktong*. Il n'y a pas à les rassembler parce que, grâce au mantra qui nous aide à moins saisir, nous calmons l'esprit, nous sortons des différentes saisies, nous entrons dans des absorptions, dans les qualités bénéfiques qui nous donnent une clarté de l'esprit. Celle-ci nous permet de mieux percevoir, mieux pénétrer ce qui est, c'est-à-dire la réalité des choses. Pendant la récitation du mantra, l'objet de méditation est le mantra accompagné généralement d'une visualisation, alors que la pratique du calme mental est basée sur le silence. C'est ce qui différencie les deux. Il existe d'autres objets de méditation, mais le travail avec l'esprit est toujours le même : sortir des attachements, donc calmer l'esprit et bien regarder ce qu'il en est.

Réflexion : Pour moi, pratiquer avec le souffle en me rappelant les différentes étapes me convient mieux. Savoir quel travail je suis en train de faire avec mon esprit, par exemple quinze minutes de ceci, quinze minutes de cela, aide à me structurer.

LL : Je n'ai rien à corriger, je soulignerai seulement l'importance de la structure et c'est pourquoi je me suis décidé à enseigner ces seize étapes. Il semble que le Bouddha les ait enseignées pour donner une orientation, une structure aux pratiquants qui pourraient se perdre ici et là sur le chemin, sans progresser davantage, ne connaissant pas l'étape suivante. Ils pourraient perdre leur temps, ne plus évoluer, même après des années de méditation. Alors que si on se réfère bien à la description des étapes, on sait ce qu'il faut faire avec son esprit, on le prépare bien, on l'amène dans le calme, la clarté, la stabilité, on réduit les émotions et on contemple les choses les plus importantes en commençant par l'impermanence. Ces étapes sont naturelles pour celui qui connaît le chemin, mais pour celui qui ne le connaît pas, elles permettent de savoir comment procéder, comment faire pour bien utiliser son temps.

Q : Est-ce que ce travail de nommer pourrait s'appliquer à des penchants comme la critique, la dépression, etc. que l'on pourrait solidifier en les amplifiant, et quelle est la limite de ce travail analytique ? Est-ce que le travail sur le souffle est thérapeutique et peut nous libérer aussi de ces tendances ?

LL : Il s'agit ici de personnes capables de faire un travail toutes seules et non de gens ayant besoin d'être accompagnés par un thérapeute. C'est donc un exercice qui demande déjà une certaine maturité et une certaine stabilité. Le fait de nommer, c'est-à-dire de devenir conscient d'une émotion, défait l'identification avec celle-ci à condition de dire simplement *colère* et non « Je suis en colère ». Dans le dharma, quand on nomme les choses, jamais le je, le moi, n'entrent en ligne de compte. Il faut donc faire très attention avec les phénomènes à observer. Quand le pratiquant continue de cette manière, il s'aperçoit que ce qu'il appelle « mon émotion », c'est l'émotion de tout le monde. Pas besoin d'un enseignement spécial pour « mes » émotions parce que les mécanismes sont

exactement les mêmes depuis des milliers d'années pour tous les êtres humains, ce qui relativise énormément « mon » problème. Grâce à la méditation sur le souffle, à cette observation, nous arrivons donc à sortir de notre préoccupation névrotique, de nos problèmes, de nos émotions. Nous observons tout simplement des émotions qui passent dans un courant d'être mais tout de suite après il y a déjà autre chose. Ceux qui sont capables de faire ce travail, voient leurs identifications s'écrouler peu à peu. Interrogeons-nous donc pour savoir si nous pouvons aborder seuls cette tâche ou si nous avons besoin d'un soutien thérapeutique ?

La question que tu poses en soulève une autre dont je voudrais parler. Qui a une personnalité assez stable pour pouvoir prendre le chemin du dharma et qui n'en est pas capable ? La réponse commune entre nous et les psychothérapeutes (avec qui nous faisons ces échanges depuis des années) est assez simple : il faut un minimum de présence des *paramita* dans notre courant d'être. Il nous faut un minimum de générosité, de conduite éthique, de patience, de persévérance, de stabilité mentale et de sagesse pour qu'en empruntant ce chemin nous ayons assez de stabilité. Si ces qualités de base font vraiment défaut chez l'individu, en psychothérapie on ne parlera pas d'un moi stable et à cause de l'intégration insuffisante de ces capacités, une telle personne ne pourra pas bien fonctionner dans ce monde. Le travail dont nous parlons sera difficile, voire peut-être même dangereux parce qu'il aura déstructuré le contenu émotionnel. C'est là où il faut être très vigilants et très bien guidés.

Quand des personnes ne sont pas aptes à faire ce travail analytique, la pratique du dharma passe par la conscience du corps, de l'acte, en développant une vigilance dans toutes les activités, une éthique, de la générosité, sans entrer dans une étude analytique. Pour ne pas les déstabiliser on va d'abord les amener sur le chemin en établissant un peu les *paramita* qui permettront de créer davantage de karma positif.

Réflexion : Sur notre chemin, par moments nous pouvons avoir besoin d'une aide.

LL : Il n'est pas question de toujours tout faire seul. Nous pouvons rechercher de l'aide et l'accepter tout le long du chemin, de même qu'un soutien thérapeutique ne remettant pas en cause la voie que nous sommes en train de parcourir. Je parlais seulement de certaines difficultés qu'ont des personnes avec leur esprit. D'ailleurs, même ceux qui arrivent facilement à méditer peuvent éprouver un jour la nécessité d'une thérapie. L'un n'exclut pas l'autre.

Q : Je voulais faire part de ce que j'expérimente dans ce stage. 1) Dès qu'une ouverture, un bien-être, une joie se manifestent, c'est très émotionnel, jusqu'aux larmes parfois. Je ne suis pas sûre de ne pas m'être laissée emporter par l'émotion parce que je ressens une excitation physique qui me perturbe et dont je ne sais que faire. 2) Dans la méditation, je n'arrive pas à observer les concepts parce que je me repose sur les réponses obtenues dans les enseignements. Je me contente de peu, je passe vite d'une chose à l'autre et mon observation reste superficielle.

LL : Ressentir du bien-être, du bonheur, touche à des souvenirs qui nous relient à d'autres expériences de bien-être du passé mais aussi à la frustration du passé de ne pas avoir trouvé ce bien-être tant recherché car il était inaccessible pour maintes raisons. Voilà pourquoi trouver cette joie aujourd'hui peut déclencher des réactions physiques et mentales. Ce peut donc être lié au fait d'avoir déjà connu de telles expériences ou d'avoir éprouvé les anciennes frustrations. Il en résulte donc un mélange de joie et de tristesse. Il faut dire aussi que le ressenti du corps résulte du calme qui s'installe parce que l'énergie physique circule mieux ; de ce fait, l'énergie subtile se débloque et peut générer de très fortes sensations de plaisir, de joie ; elles peuvent même être éprouvées dans les endroits inattendus du corps. C'est normal, ce sont les petits nœuds dans les *tsa*, les *nadi* ou canaux subtils, qui se débloquent. C'est ce qu'on appelle la purification par la joie ; la joie qui touche à d'autres expériences en relation avec ce bien-être. Tout notre vécu antérieur doit s'évacuer et c'est seulement après que nous pouvons avancer. Mais il faut d'abord laisser de l'espace pour favoriser cette élimination.

Quant à la superficialité, je crois qu'elle est partagée par tout le monde. Tu disais : « Je me contente de peu ». C'est vrai, nous nous contentons de peu. Nous avons entendu tout ce qu'il nous serait possible de réaliser et ce chemin est devant nous. Mais nous sommes tellement bien là ! Pourquoi faire autre chose ? Et nous nous contentons de peu jusqu'à ce que la prochaine souffrance arrive et nous pousse à avancer. Mais ce n'est pas la sagesse qui agit. C'est soit l'un, soit l'autre. Il faudra donc stimuler la sagesse avant que la souffrance arrive et se dire : « Je ne peux pas rester sur cette aire de repos parce que tôt ou tard l'impermanence va me rattraper. Il faut que j'avance ». Et quand nous survolons les étapes de la méditation, cette même sagesse va nous dire : « Tu n'as pas bien regardé. Reviens. Ici il y a quelque chose à voir. Fais ton travail plus proprement. » C'est comme à la maison quand on a fait le ménage grossièrement, il faut le recommencer plus méticuleusement. De même avec notre esprit, grâce à la sagesse nous faisons le ménage en profondeur.

Il est impossible de résoudre un problème si nous ne nous en occupons pas. Même si par commodité nous le survolons et aménageons la situation, nous savons qu'il nous rattrapera plus tard. Ici, le problème existentiel est la source des afflications. Nous ne pouvons pas l'éviter. L'identification toujours présente, non dissoute, va nous rattraper par la souffrance. Mieux vaut s'en occuper tout de suite.

## La méditation sur la respiration et la compassion

La méditation sur la respiration et la compassion est un thème d'importance. Il n'est pas facile d'en parler car il faut le vivre. Les mots peuvent être intelligents mais la compassion se vit et se renouvelle toujours d'un instant à l'autre. Personne ne peut prétendre avoir maîtrisé la compassion, c'est impossible. Vous avez peut-être remarqué que le calme s'installe quand l'esprit se détend, quand les pensées s'apaisent. Et avec ce calme, une certaine douceur se manifeste aussi, nous ne sommes plus raides, nous devenons plus fluides. Nous pouvons prendre cette douceur au cœur comme un puissant appui ancré dans les *Quatre Incommensurables*, les quatre qualités illimitées que sont l'amour, la compassion, la joie et l'équanimité.

C'est un point essentiel du *Mahayana*, le Grand Véhicule, et particulièrement du bouddhisme tibétain. On prend appui sur cette douceur du cœur en disant : « Il est moins important d'obtenir la précision dans l'observation de l'esprit que d'avoir la *bodhicitta* (l'esprit d'éveil), les quatre pensées illimitées au cœur, parce que c'est cette motivation qui va décider de ce que nous pensons, disons, faisons ». Tout part de ce que nous avons dans le cœur, de ce qui est présent en nous. Le plus important pour un pratiquant du Grand Véhicule est d'avoir toujours ancrée en lui une ouverture pour tous les êtres. De ceci découle la fameuse pratique de l'échange avec autrui. C'est partager et recevoir, accepter. Nous acceptons l'autre et partageons des qualités. Ce que l'on appelle le don et la prise en charge est un échange complet qui s'effectue à partir du cœur. Cette pratique qui utilise la respiration est au centre-même de la tradition *Mahayana*.

*Tonglen*, c'est la pratique de l'acceptation totale de tout ce qui arrive, de tout ce qui vient vers nous. C'est aussi s'efforcer d'enlever toute forme de souffrance chez les autres comme en nous, de partager toute notre énergie du cœur, notre vitalité, avec les autres dans le but de les amener vers l'éveil. Chez les tibétains, dans notre lignée comme dans les quatre autres lignées, c'est la pratique principale utilisant le souffle. La plupart d'entre vous la connaissent bien. Certaines techniques avec la respiration développent davantage la précision, mais aucune ne rend plus heureux que celle-là. Rien n'apaise plus l'esprit, ne l'ouvre plus, que de respirer avec l'amour et la compassion. Cela nous permet de comprendre aussi l'interdépendance de tous les phénomènes, qu'aucune personne ni aucune situation n'est séparée de nous. C'est à la fois une clé de compréhension mais aussi, et c'est tellement important, de compassion et d'amour. Dans une seule pratique on unit ce qui génère la compassion avec ce qui engendre la sagesse. C'est le *Tonglen*, la respiration compassionnée.

Le Bouddha a dispensé ces deux instructions dans plusieurs lieux et à différents moments de sa vie : les Quatre Incommensurables (amour, compassion, joie, équanimité) et la méditation sur le souffle. Dans plus de trente passages des soutras on trouve un encouragement à pratiquer les quatre illimités comme une entrée dans le *samadhi* et dans la réalisation de la sagesse. A d'autres moments, le Bouddha a vraiment insisté sur la méditation sur le souffle. Les générations suivantes ont regroupé les deux. Alors, pourquoi dans la méditation sur le souffle, ne pas demeurer un peu plus longtemps non seulement avec la joie et l'équanimité mais aussi avec l'amour et la compassion pour ouvrir notre cœur, détendre notre esprit, pour que l'esprit du Bouddha nous habite vraiment.

Ainsi, certains ont décidé de prendre refuge dans le Bouddha, Dharma et Sangha, puis de les laisser se dissoudre dans leur cœur en une sphère lumineuse qui stimule leur potentiel éveillé. C'est avec le Bouddha au cœur que nous ferons notre méditation sur le souffle pour abandonner l'idée que c'est nous qui faisons la pratique. Ce n'est pas le « moi », ce n'est pas non plus le Bouddha qui est ailleurs, mais cette dimension éveillée en chacun de nous qui respire, qui va offrir tout le meilleur et prendre tout ce qui est difficile pour les autres. Nous respirons de cette manière, le Bouddha se dissout dans le cœur, mais ce n'est pas le « moi » qui aimera et sera compassionné. C'est cette autre dimension qui s'ouvre, qui est capable de tout voir, de tout comprendre, de tout accepter et de tout donner. Et c'est elle qui respire et libère le pratiquant des nombreux obstacles provenant de la pensée : « C'est moi qui pratique. »

Cette méditation est vraiment la plus simple que l'on puisse imaginer. On laisse cette dimension du cœur respirer, on se relie encore et encore avec notre bonté intérieure stimulée par le Bouddha fondu en nous lors de notre prise de refuge. Cette bonté est stimulée, éveillée, réveillée du sommeil. Elle est rendue manifeste parce que c'est une bénédiction de penser à l'exemple du Bouddha, c'est de là que nous respirons et que nous rencontrons le monde.

Q : Je n'ai pas cette connexion avec le Bouddha, est-il possible de faire cette dissolution avec Tara ?

LL : Bien sûr. Avec Tchenrézi aussi, avec qui tu veux, du moment que c'est un bouddha.

Etes-vous prêts à faire un essai ? Nous allons laisser le Bouddha (que nous visualisons) entrer en notre cœur et pour cela, ensemble, récitons une fois le Refuge. Donc, pendant cette récitation, imaginons le Bouddha devant nous, vivant, vraiment présent et ensuite nous le laissons fondre (en lumière) dans notre cœur.

Récitation du Refuge.

Ressentez votre cœur et en lui la présence de la lumière. Le plus important c'est la douceur et l'ouverture de l'esprit. Il n'y a pas de moi, mais seulement cette dimension de Bouddha. Et nous respirons.

Laissons-nous pénétrer par la bonté.

Tout d'abord, acceptons-nous nous-mêmes, avec douceur, sans jugements. Puis, prenons conscience des autres dans la salle, des enfants dehors, des oiseaux, des chats, des insectes, de tous ceux qui sont autour de nous. Nous respirons dans la douceur, dans l'acceptation. Nous partageons le même espace. Tout notre corps s'emplit de douceur.

Douceur – Acceptation - Amour – Compassion. Nous ne tombons pas dans la sentimentalité. Sans émotivité, gardant l'amour et la compassion au cœur, nous nous ouvrons en inspirant, nous nous détendons en expirant. C'est toujours le Bouddha qui respire. Cette respiration pleine d'amour va nous aider à trouver l'équanimité.

Vous pouvez imaginer une personne de votre choix devant vous et continuer cette respiration en sa présence.

Nous nous ouvrons à ce que l'autre pourrait partager ou à ce que nous pourrions lui ôter pour le soulager et lui offrir comme soutien.

Et nous terminons cette session, cette aventure. Terminer la session c'est ne plus faire aucun effort. Nous continuons juste à respirer de la manière qui nous fait du bien, qui nous convient.

C'était un petit rappel de la méditation sur le souffle la plus connue, la plus pratiquée au Tibet. Pour ceux qui connaissent déjà la pratique de *tonglen*, est-ce que les instructions de ces derniers jours sur la méditation toute simple sur le souffle vous ont aidés dans cette pratique du don et de la prise en charge ? Est-ce que cela vous a apporté quelque chose ou pas ?

➤ Le mot douceur m'aide beaucoup. C'est quelque chose en ce moment qui vient vers moi et vers quoi on me demande d'aller. Ce que nous faisons aussi dans les ateliers l'après-midi m'aide beaucoup et s'intègre vraiment dans cette pratique.

➤ Cela m'a aidée à rester plus concentrée, bien centrée sur la région du cœur. Et comme d'habitude, j'ai mis ma maman devant moi, c'était plus clair, moins sentimental et j'ai eu l'impression que les solutions me venaient plus facilement, sans les chercher.

➤ L'apprentissage de ces derniers jours a consisté à trouver les pensées, à les regarder, à les disséquer, à bien les analyser à les lâcher. Et ce travail détaillé, précis, m'a beaucoup aidée aujourd'hui. Cette expérience a amené une dimension supplémentaire de précision ainsi qu'une absence de sentimentalité.

➤ Auparavant, je pratiquais *tonglen* avec l'image de prendre une fumée noire et de donner de la lumière, quelque chose d'un peu fabriqué en quelque sorte. Alors que laisser tout simplement la respiration diffuser de la bonté me paraît plus authentique et plus sincère parce qu'on laisse simplement respirer la nature de bouddha qui est bonté fondamentale. Et cela m'a beaucoup apporté.

➤ J'ai installé le gardien de manière définitive et fait le souhait qu'il ne soit pas présent seulement dans les situations de méditation mais aussi entre les sessions et maintenant grâce à la pratique de *tonglen*, je vais ajouter à ce gardien la dimension de bienveillance.

➤ Je voudrais simplement partager ce que Karmapa nous avait dit au sujet de la compassion, qui m'avait beaucoup aidé à comprendre, ressentir, ce que c'était. Il avait utilisé le mot *understanding* - compréhension - ce qui a donné un autre sens au mot compassion. Cela m'a beaucoup aidé à essayer de la développer ou de me relier à elle.

LL : Karmapa utilise carrément le terme « compréhension » comme traduction pour *bodhicitta* parce que les deux *bodhicitta* s'y trouvent : la compassion qui est la compréhension au niveau relatif et la compréhension au niveau ultime qui est la sagesse. Donc, si nous respirons avec la compréhension au cœur, nous serons complètement dans *tonglen*. C'est ce qu'il faut faire.

## **Sixième enseignement**

### **Reprise du soutra**

### **Récapitulation des derniers jours**

Nous avons déjà étudié douze étapes (§ 18, 19, 20) sur les seize (avec le § 21) de l'*Anapanasati* soutra : la pleine conscience de la respiration. *Ana* veut dire « inspirer » et *pana* « expirer », c'est donc la vigilance sur l'inspiration et l'expiration, c'est-à-dire la respiration.

Au fil de ces douze étapes, nous sommes partis d'un niveau assez grossier pour aboutir à une présence toujours plus subtile, toujours plus fine. Les quatre premiers vers étaient surtout en relation avec le corps, dans le but premier de calmer les formations physiques. Ces formations physiques ne concernent pas uniquement le corps, parce que c'est l'esprit qui ressent le corps. Si le corps est un peu agité, il ne faut pas seulement prendre soin de lui mais s'occuper aussi de l'esprit pour pouvoir le détendre. Donc, au début, ce sera un travail un peu rudimentaire sur l'esprit. Les quatre vers suivants nous proposent de travailler avec les sensations et perceptions. Nous calmons d'abord l'activité mentale des cinq sens (les sensations extérieures), puis du sixième sens c'est-à-dire de toutes les pensées émergentes et calmons l'esprit en utilisant la détente qui fait naître joie et félicité. En nous apaisant davantage, nous accordons plus d'attention à ce bien-être que nous utilisons comme remède contre l'agitation. Ainsi nous arrivons à calmer, à apaiser les formations mentales. Nous sommes contents de pouvoir rester détendus et en paix et n'éprouvons plus d'intérêt à suivre l'agitation. Nous contemplons toutes les qualités du bien-être, de la détente, de l'ouverture de l'esprit et rompons avec ce cirque mental, ces turbulences voilant notre esprit que sont les *formations mentales*.

A la fin de cette étape, nos corps et esprit sont déjà grossièrement apaisés et nous percevons alors des états mentaux un peu plus subtils. Au lieu de voir seulement une pensée ou des chaînes de pensées, nous distinguons la présence d'une humeur, d'un état d'âme avec différentes saveurs : l'esprit fermé ou plutôt ouvert, sous l'influence du désir, de la peur ou de l'aversion. En remarquant plus précisément ce qui se passe, notre travail avec la détente aborde un niveau plus subtil. Nous ne cherchons pas seulement à lâcher un événement mental après l'autre, mais nous distinguons un peu la différence entre chaque état et regardons si nous trouvons encore une tension quelque part et si nous percevons l'esprit comme étroit ou voilé ou dans la torpeur. Ainsi, avec chaque inspiration et expiration, nous amenons de la détente dans nos états mentaux encore perçus comme étroits ou petits ou tendus ou dans la torpeur (manquant de clarté).

Comment faire ? Tout d'abord en étant conscients de l'esprit, puis en le réjouissant par l'ouverture, la détente ou d'autres vertus comme l'amour, la compassion, des pratiques de *tonglen* etc. Nous amenons des qualités qui dénouent et apaisent davantage. La joie et l'ouverture de l'esprit vont de pair, voilà pourquoi nous parlons de réjouir l'esprit par des qualités d'ouverture, d'amour, de compassion, sans oublier la dévotion et principalement en lâchant ce qui le rend étroit. Nous nous sentons alors très soulagés et commençons à avoir vraiment de l'espace pour respirer. Par là nous stabilisons aussi l'esprit. Nous lâchons la fascination sur ces découvertes et restons dans la simplicité du ressenti. Nous nous apaisons davantage par cette ouverture et cette joie.

Nous remarquerons alors jusqu'où nous pouvons aller et toucherons peut-être à des limites (dues au fardeau que nous traînons) en notant que nous sommes encore dans la contrainte.

C'est à ce moment-là que nous passons à la quatrième phrase : « *Inspirer, expirer, en libérant l'esprit.* » Nous libérons l'esprit des différents attachements encore perceptibles en utilisant la respiration. Avec chaque inspiration et expiration, nous le délivrons des idées fixes, espoirs, craintes, attachements et aversions. Bien sûr, ce travail s'affinera avec le temps. Aujourd'hui, il n'a pas atteint la profondeur qu'il aura dans quelques jours, dans un an ou deux et plus. En connaissant toujours mieux notre esprit, nous savons aussi mieux comment lâcher les entraves subtiles subsistantes.

Maintenant, si nous avons eu la capacité de bien suivre les étapes, nous ne ressentons presque plus notre corps. Il est si apaisé qu'il ne nous préoccupe plus du tout. De même, notre respiration est devenue toute légère, toute fine. Le corps complètement calmé n'attire plus l'attention, ce qui nous permet de nous diriger vers l'investigation des dharmas – des lois, des phénomènes. L'esprit libre n'a plus besoin de s'occuper ni du corps ni des émotions (qui sont apaisées), nous sommes donc disponibles pour la suite du travail. Notre esprit devient alors un super instrument qui va développer la compréhension profonde : la sagesse.

Maintenant, notre seul intérêt dans la méditation sera d'examiner tout ce qui peut nous libérer. Nous essaierons donc d'arriver aux compréhensions qui ont la puissance, le pouvoir de nous délivrer de *dukkha*, de la souffrance existentielle.

## L'investigation des dharmas

Ceci nous amène aux quatre dernières instructions (§ 21) : *l'investigation des dharmas* qui libère, c'est-à-dire qui nous permet de développer la pleine conscience de la nature des choses, de la vérité, des vérités.

Nous nous emploierons à rechercher maintenant les sources de *dukkha* - de la souffrance - et les sources de la libération. Nous n'examinerons pas toutes les lois, les relations de causes à effets qui régissent l'univers,

c'est beaucoup trop vaste. Ce qui nous intéresse, c'est de mieux comprendre les Quatre Nobles Vérités en observant profondément :

- a) l'existence de la souffrance (*dukkha*),
- b) la cause de cette souffrance,
- c) sa libération,
- d) le chemin qui mène à cette libération.

Pour cela, nous allons nous tourner vers l'impermanence, le fait que tout change. Cette clé d'observation et de compréhension nous permettra de comprendre l'ensemble des Quatre Nobles Vérités. Tout s'y trouve. Nous avons déjà vu à quel point l'impermanence englobe tout le dharma. Maintenant nous devons mettre cela en application avec l'inspiration et l'expiration.

## Observer la non-permanence et méditer

Pour le faire concrètement, l'esprit complètement souple, disponible, nous allons retravailler chaque étape du début de l'instruction sous l'angle de l'impermanence – du changement. Nous allons tout refaire pour découvrir la nature transitoire, changeante des phénomènes. Pour cela, nous regarderons les variations du souffle : le souffle long, qui va nécessairement se raccourcir et vice-versa ; la longueur du souffle changeant tout le temps.

Nous remarquerons aussi, dans le détail et concrètement, tous les changements effectifs dans le corps, dans le ressenti charnel. Ils ne doivent pas être imaginés, abstraits, pas du tout ! Nous regarderons physiquement et en profondeur où se manifeste le changement. Est-ce que tout change ou existe-t-il des expériences qui ne changent pas ? Dans l'immédiat, et c'est une évidence, le corps est différent après quelques centaines de respirations. Cette différence est frappante mais ce constat-là est insuffisant. Nous allons regarder si d'un instant à l'autre notre vécu reste le même, où se trouve le changement, quels sont les changements identifiés. De cette manière, nous observerons toutes les formations physiques pour arriver à une compréhension exacte et profonde que tout change sans cesse.

Ensuite, nous nous dirigerons vers les sensations plus générales, c'est-à-dire les autres sens physiques et les pensées. Nous rechercherons des expériences permanentes et remarquerons qu'aucune ne reste stable. Les sentiments de joie, de bonheur, et même la clarté, la stabilité de l'esprit, absolument rien ne subsiste, tout change. A certains moments nous en sommes conscients, à d'autres non. Il en est de même pour les différentes expériences de paix et de calme, elles ne sont pas stables et ne durent pas éternellement. Le plus important est de ne pas rester dans une pratique abstraite de la vie mais au contraire d'y amener notre attention, d'observer et de vivre vraiment la non-permanence.

Nous allons continuer avec l'esprit lui-même en regardant de plus près ses différentes humeurs, ses états d'âme, les influences émotionnelles, tout ce qui le colore et que nous pourrions considérer parfois comme quelque peu solide, par exemple « ma » tristesse ou « mon » angoisse etc. Nous regardons et constatons l'alternance de l'ouverture et de la fermeture de l'esprit. Même dans sa plus grande ouverture, une petite saisie peut s'élever provoquant sa fermeture. Rien n'est stable et ne dure éternellement. En y regardant bien, nous ne trouvons que des états non permanents - *anicca*. Cet exercice n'est pas abstrait, il faut le vivre la sagesse activée obligeant à nous demander s'il existe un état qui persiste. Très calmement, très détendus, nous cherchons et observons que tout ce que nous vivons, change. Les différentes étapes nous permettent d'observer que les différents états mentaux changent. Puis, quand nous réjouissons l'esprit par le calme, la sérénité, il se stabilise et nous entrons alors dans le *samadhi*. Même la libération de l'esprit par le lâcher-prise ne dure pas. Le fait que l'esprit soit libéré de l'emprise émotionnelle n'est que momentané, il peut encore retomber sous l'influence de l'attachement, des saisies, de l'identification.

A l'aide de ces douze étapes bien structurées, nous observons tous les différents aspects de notre vécu. Sans elles nous pouvons le faire, mais de manière plus spontanée, moins structurée, en remarquant seulement tout ce qui s'élève sous l'angle de sa permanence ou non-permanence. Nous observons notre existence pour voir si nous trouvons quelque chose de durable et donc de fiable ou au contraire si les différentes expériences constituent un appui crédible pour une identification. Là est le point clé parce que voir l'impermanence n'est pas anodin. Lorsque nous remarquons l'impermanence, nous ne nous identifions plus autant, un lâcher-prise profond s'installe grâce à la compréhension que ce qui ne dure pas n'est pas digne d'intérêt, ne mérite pas d'être pris en compte comme source de bonheur. Nous savons que c'est une expérience temporaire qui nous permet de vivre mais qui ne va pas nous procurer un bonheur éternel.

L'observation de l'impermanence dans les sensations du corps et les états mentaux (qu'ils soient agréables ou désagréables), voir que cela change, nous aide chaque fois à sortir de l'attachement et de l'aversion. Alors, une

compréhension toujours plus sûre que rien n'échappe au changement s'établit en nous. Ce qui amène de profonds lâcher-prise :

- Je commence à lâcher mon identification à ces différentes expériences.
- Du fait de voir que tout change, la base de mon identification au corps s'écroule, mon identification au vécu sensoriel s'effrite également.
- Je suis identifié à mon esprit, mes émotions, mes points de vue, mes aspirations, peut-être aussi au fait d'avoir de grandes expériences méditatives, mais tout cela est éphémère, alors la base de cette identification-là s'écroule aussi.

Tout ceci résulte du travail avec le changement, la non-permanence.

Avec le temps et l'observation, nous prenons la mesure de la réalité des choses pour arriver à une estimation plus juste de cette réalité. Nous nous rendons compte que tout change et devenons moins infatués avec ce qui semble être notre vécu. Nous devenons plus sobres, plus réalistes. Nous entreprenons une petite cure de désintoxication. Le changement, la vie, nous enseignent sur la nature des phénomènes. Nous comprenons profondément que tout est éphémère et que si nous nous identifions à cela, nous courons à l'échec et à la souffrance. En pensant que c'est « moi » qui change, ce « moi » imaginé et la réalité seront très rapidement en conflit. C'est pareil pour ma stabilité méditative : si je crois qu'elle me procurera un bien-être éternel, au moment où elle s'achève, celui-ci se termine aussi. Si je considère que mes différentes idées vont me procurer la stabilité suffisante pour construire mon identité, il n'en sera rien parce que mes idées changent aussi. Si je fonde mon identité sur le fait que je suis quelqu'un de bien, de bon, de juste et droit, dans la méditation je découvre des idées et des pensées pas aussi extraordinaires que cela. Elles ne pourront pas être un appui fiable.

### Anicca, dukkha et anatta

C'est la découverte d'*anicca*, la non-permanence – de *dukkha*, la souffrance – d'*anatta*, le non-soi. Vous comprenez donc maintenant ce que veut dire le premier terme *anicca*, l'impermanence. C'est déjà une évidence. Le deuxième terme : *dukkha*, c'est la nature insatisfaisante de tout ce qui est conditionné. En effet, tout ce qui est assujéti à des causes et conditions créera de la souffrance si nous nous y attachons. Par contre, dans le non-attachement, la souffrance n'existe pas. Donc, si nous nous identifions et nous attachons à quelque chose qui change, alors la souffrance – *dukkha* – est programmée. Nous serons déçus de la réalité de demain qui nous montrera notre erreur. Le changement ne produit pas *dukkha*, mais c'est notre recherche d'un appui éternel, sûr et clair, pour établir une identification basée sur des manifestations changeantes. Si nous ne nous appuyons pas sur les phénomènes et si nous acceptons leur changement, ils ne sont pas *dukkha*. Les voir dans leur impermanence c'est juste les voir comme ils sont, c'est-à-dire sans substance durable éternellement. Ils sont tels qu'ils sont ! Ici nous découvrons *tathata* (en sanscrit), l'*ainsité*, ou la *telléité* : tel quel. Les choses sont telles quelles, c'est aussi simple que cela.

Donc, en regardant la telléité des choses, nous devenons plus sobres. Elles sont telles quelles ; elles changent. C'est le flux permanent, continu. Tout, absolument tout, change, évolue et nous sommes émerveillés d'observer dans le détail cette manifestation. En regardant toujours précisément dans l'expérience, nous découvrons les choses telles quelles sont en réalité. Rien n'est solide dans cette expérience, nous ne trouvons de soi, de moi, ni dans le corps, ni dans les sensations, ni dans l'esprit, ni dans les objets extérieurs. Cette absence d'un noyau existentiel éternel est appelée *anatta* : absence du soi, absence d'un noyau permanent. Des noyaux immuables, cela n'existe pas. Tout change, même l'expérience la plus subtile, même l'objet matériel le plus dur varie aussi. Rien n'y échappe.

### Shunyata, la vacuité

Cette découverte et que de ce fait autre chose apparaisse sans faire obstruction à l'arrivée de la manifestation suivante, se nomme *shunyata* : la vacuité, l'absence d'obstructions. Aucun phénomène ne peut empêcher l'apparition d'un autre phénomène. La stabilité de l'instant précédent n'empêche pas l'agitation de l'instant présent et l'agitation du moment ne fait pas obstacle à pas la stabilité future. Le mot que je prononce n'empêche pas d'entendre le mot suivant. L'un n'empêche pas l'autre et tous se conditionnent mutuellement. C'est ce que l'on appelle vacuité : l'absence du soi qui fait que rien n'obstrue autre chose. Tout est vide, vide d'une essence qui pourrait faire barrage, qui pourrait être un noyau éternel. Cette absence du soi est la fameuse vacuité qui rend la vie possible. C'est seulement grâce à ce changement continu et à ce manque de solidité que la vie peut évoluer. Si quelque part quelque chose ne changeait pas, de nombreux aspects de la vie seraient exclus. Si de telles obstructions n'existent nulle part, c'est *shunyata*, la vacuité. Rien en soi ne peut empêcher la manifestation d'autre chose. La vie c'est donc le changement. Tout change et tout peut changer parce que rien n'obstrue ce mouvement, rien ne s'y oppose. Des compréhensions profondes se sont élevées :

- D'abord anicca, la non-permanence.
- Si nous nous y attachons, nous voyons apparaître dukkha.
- Mais si nous lâchons, c'est la compréhension d'anatta, le non-soi.
- Puis des choses sont telles quelles : tathata.
- Elles sont vides et n'empêchent rien : *shunyata*.

Une chose produit l'apparition d'une autre, c'est le conditionnement, l'interdépendance de tous les phénomènes, rien n'existe par soi-même. Nous faisons la grande découverte de notre conditionnement et parlons alors d'interdépendance et d'absence du soi. Aucun phénomène de notre vécu intérieur ni extérieur n'existe en dehors des causes et conditions. Tout est conditionné, tout est causé par autre chose.

Nous venons de voir tous les concepts clés du dharma. Tout est là. Nous avons tout découvert grâce à notre compréhension du changement. Le conditionnement, *pratityasamutpada* en sanscrit, origine dépendante des phénomènes, de la souffrance comme aussi de la libération, se découvre grâce à l'observation. Nous observons la loi du karma (causes et effets) et plus largement encore les causes et effets dans le monde physique, partout, c'est la conditionnalité. En regardant l'impermanence, nous comprenons à la fois la nature relative, déterminée des choses et leur absence de réalité inhérente appelée réalité ultime.

Dans ces deux niveaux de réalité, rien ne permet de dire que l'un précède l'autre, que l'ultime donne naissance au relatif et inversement. Non, ils sont une seule réalité. Du fait du conditionnement, on peut dire que les choses n'ont pas de réalité inhérente, c'est pourquoi il y a apparition et disparition. Que nous le prenions d'un côté ou de l'autre, nous arrivons toujours à voir que la manifestation - ce qu'on appelle la forme, les sensations, perceptions, états mentaux, conscience - c'est vide d'un soi, ce qui permet leur apparition ou disparition. C'est toujours lié. Nous pouvons le voir, le remarquer, le comprendre dans la méditation et cette compréhension nous libère.

Je vous en rappelle les étapes :

J'observe d'abord l'impermanence.

Ensuite, « *J'inspire en observant la diminution, j'expire en observant la diminution.* » : il s'agit du processus de diminution de nos attachements et aversions par la contemplation de l'impermanence.

Puis, « *J'inspire en observant la cessation et j'expire en observant la cessation.* » C'est la cessation de toute identification ou de tout attachement, de toute saisie, appelée *niroda* (en sanscrit). Cessation est un synonyme de nirvana. Chaque jour nous pouvons expérimenter un petit nirvana. Par exemple, quand nous avons un attachement, en regardant la base de cet attachement qui lui est impermanent, nous le lâchons. Il diminue et à un moment donné, nous ressentons une liberté totale vis-à-vis de cet attachement. C'est une petite cessation. Le chemin vers l'éveil est ainsi pavé de très nombreuses petites cessations, de multiples lâcher-prise. Il faut renouveler ces expériences jusqu'à ce que l'attachement ne se reproduise plus grâce au lâcher-prise complet, au renvoi de toute chose à sa nature. Quand toute chose est renvoyée et laissée telle qu'elle est, dans la telléité, dans l'ainsité, on ne s'y attache plus, on n'en fait plus cas. Alors on atteint la dernière étape où rien ne se manifeste plus. C'est l'éveil, l'éveil qui laisse toutes les choses dans leur état naturel, telles qu'elles sont.

Le Bouddha conclut avec la phrase : « *Ceci est la manière de développer la pleine conscience sur la respiration et de la pratiquer afin qu'elle apporte de grands fruits et de grands bienfaits.* » Cette pratique est extraordinaire parce que chaque inspiration et expiration nous rappellent le lâcher-prise et l'ouverture. Et c'est ainsi que nous traversons le chemin.

## Prise de refuge et méditation guidée sur le changement

Revenons à notre motivation et demandons-nous tout d'abord pourquoi nous sommes là, ce qui motive notre présence pour ces quelques jours de pratique plus intensive. Comment cette pratique s'intègre-t-elle dans les priorités de notre vie ?

Quelles sont les qualités que nous aimerions travailler sur lesquelles poser notre attention au cours des prochains jours ?

De quoi aimerions-nous nous libérer davantage ? Où amener un peu plus de lâcher-prise ?

En inspirant et expirant, nous ressentons notre motivation.

Nous utilisons notre motivation pour créer un lien plus fort et savoir ce que nous souhaitons faire pendant ces journées.

En inspirant puis en expirant, nous nous ouvrons au refuge. Le refuge représente l'éveil, là, tout de suite.

Inspiration – Expiration.



Les inspirations et expirations sont toujours de longueur différente. Parfois longues, parfois courtes, de longueur égale pendant de longues périodes peut-être ; puis cela change à nouveau.

Est-ce que ce souffle et le suivant sont identiques, y-a-t'il des différences ?

Les sensations physiques accompagnant l'inspiration et l'expiration changent-elles ou sont-elles les mêmes ?

Inspirons et expirons dans la pleine conscience de tout notre vécu physique, en regardant le changement, la non-permanence. Les sensations changent dans tout le corps : dans les pieds, les jambes, le bassin, l'abdomen, le dos, la poitrine, les épaules, les bras, les mains, la nuque, le cou, l'arrière de la tête, le visage, jusqu'au sommet de la tête. Promenons-nous dans le corps en notant le changement, sans jamais oublier la respiration.

Y a-t-il *dukkha* ou seulement *anicca* ? Trouvons-nous une forme de souffrance que nous pourrions percevoir ou est-ce seulement l'impermanence ?

Inspiration – Expiration.

Cesser la lutte. Arrêter la lutte.

« *En inspirant je réjouis le corps. En expirant je réjouis le corps.* »

Corps et esprit.

Ces prochains jours, résistez à la tentation de prolonger les sessions prématurément. Ne vous imposez pas des sessions aussi longues que lorsque nous pratiquons ensemble parce que l'esprit deviendrait plus agité. Faites-en plutôt de courtes, dix minutes, un quart d'heure, en pleine conscience, puis reposez-vous. Et recommencez. Elles se prolongeront naturellement. Bien sûr, vous pouvez les faire bien plus brèves, c'est la continuité qui est plus importante : dans les pauses, continuité de la non distraction et de la non distraction dans la méditation formelle.

## Méditation guidée

Rappelons-nous que c'est finalement le Bouddha qui médite et non le « moi », le « je ». Laissons-le méditer. Après la prière de refuge, nous pouvons imaginer qu'il descend en nous et demeure dans notre cœur.

Détendons-nous et prenons contact avec le corps, la posture, le souffle.

Inspiration – Expiration.

Comptons vingt et un cycles de respiration.

– Méditation –

Puis, sans compter, continuons à suivre le souffle avec précision : les différentes phases de l'inspiration, le point où elle devient expiration, le début, la fin, la pause, etc.

Continuons ainsi encore et encore avec la fraîcheur toujours renouvelée de l'ouverture découverte lors de la respiration.

– Méditation –

Suivons la respiration comme un chat regarde une souris.

« *J'inspire en ressentant tous les corps et j'expire en ressentant tous les corps.* »

– Méditation –

En ressentant le corps, nous sommes conscients du changement. En inspirant, nous ressentons le changement des sensations et en expirant comment les sensations changent.

– Méditation –

En inspirant nous remarquons le changement dans les sensations auditives et en expirant le changement dans les sensations auditives.

– Méditation –

En inspirant nous remarquons le changement au niveau visuel et en expirant le changement des sensations visuelles.

– Méditation –

Sensations physiques : le goût, l'odorat, l'ouïe, le visuel, tout change. Inspiration et expiration, elles apparaissent et disparaissent.

– Méditation –

Des pensées émergent, parfois suivies de pauses, parfois même sans pauses entre elles.

Inspiration – Expiration.

Ça change. Nous continuons tout simplement à respirer, sans nous identifier.

– Méditation –

Inspiration – Expiration.

– Méditation –

Nous inspirons en contemplant *anicca* et expirons en contemplant *anicca*.

– Méditation –

Une posture agréable devient désagréable. Des douleurs apparaissent et disparaissent aussi.

– Méditation –

Avez-vous ressenti *dukkha* dans la méditation ?

*Anicca – dukkha – anatta.*

Avez-vous ressenti aussi un peu de *sukkhā* – de bonheur ? Quand nous ne saisissons pas, *dukkha* diminue, *sukkhā* revient. Quand nous changeons de position, *dukkha* s'atténue un peu, mais après s'être déplacée la souffrance revient.

## Septième enseignement

Posons notre attention encore une fois sur les quatre dernières instructions (paragraphe 21 du sūtra), qui nous donnent les clés pour la méditation. Mis à part « observer l'impermanence », les autres : « observer la diminution », « observer la cessation », « observer le lâcher-prise », sont plus difficiles à décoder. Hier, nous avons analysé en détail les différents sens du mot « impermanence », à savoir que :

- Saisir ce qui est impermanent crée *dukkha*.
- Ce qui est saisi, tout ce qui change, n'a pas de soi et que des causes et conditions existent.
- Tout ce qui change est conditionné et ne possède pas de noyau existentiel éternel, c'est la vacuité.

Tous les enseignements clés du Bouddha se retrouvent dans cette première étude extrêmement profonde sur l'impermanence.

Quant au pratiquant, il est conscient de l'impermanence tout en maintenant sa vigilance sur la respiration. Il remarque la diminution de ses fixations, de ses saisies. Il voit qu'en réalité il ne peut pas saisir les choses parce que tout change, ce qui va l'inciter à lâcher. Le moi non plus ne peut être saisi parce que là aussi tout est éphémère. Observer le changement va automatiquement amener à ne plus s'identifier autant. Une détente toujours plus importante s'installe alors. Elle résulte de la compréhension et non plus de la concentration, de la volonté ou du lâcher-prise. Comprendre et voir la nature des choses est ici le moteur de la progression dans la méditation.

Vouloir saisir les phénomènes et s'identifier avec eux est une aventure assez épuisante et insensée. Comprendre et voir la nature des choses nous fait lâcher cette saisie et cette projection. A ce moment-là nous sommes toujours en relation avec le souffle, observant le spectacle du changement. C'est la vie et la vie change.

## La Cessation

Maintenant, notre position de pratiquant est de ne plus rien exclure et de tout observer dans sa véritable nature, dans une grande détente, un grand calme. Et plus on voit, plus l'esprit s'ouvre, jusqu'à atteindre la *cessation*. Ici, il s'agit bien sûr de la cessation totale. Mais pour nous, cela suppose déjà de ne plus courir du tout, de trouver des moments où l'esprit n'a plus aucune intention de saisir quoi que ce soit. Nous sommes dans la lucidité et nous nous installons complètement dans la clarté de la compréhension. Nous n'avons aucun autre objet de méditation, nous continuons simplement à inspirer et expirer ; nous sommes dans la compréhension elle-même. C'est le *mahamoudra*, c'est méditer dans la vue, dans la compréhension des phénomènes. Et c'est ce qui

se passe ici, nous sommes dans la compréhension des choses, celle qui fait lâcher. Maintenant, la sagesse elle-même refuse de saisir parce qu'elle voit, comprend. Les efforts ne sont plus nécessaires.

La dernière instruction parle d'observer le lâcher-prise complet. Le terme pali veut dire de tout renvoyer à sa propre nature, ne plus rien s'approprier. Donc, le lâcher-prise complet se résume à abandonner une vie plongée dans l'ignorance où nous nous identifions, saisissons et ramenons tout à nous et à nos concepts. Et maintenant nous rendons tout à la vérité, à la nature des choses, dans la telléité. Nous laissons les choses telles qu'elles sont, rien ne nous appartient, ce moi a cessé d'exister en tant qu'idée, cette idée a pris fin. Les choses sont telles quelles, plus personne ne s'approprie quoi que ce soit. Tel est le sens de ce terme « lâcher-prise complet » ou « état d'éveil ». C'est l'éveil.

## Le mahamoudra

Ces quatre dernières instructions sont en effet la description de la pratique du *mahamoudra*. L'esprit est établi comme le ciel, sans centre, sans limites, dans la vision directe des choses telles quelles sont : indicibles dans leur nature ultime. Il n'y a rien à lâcher ou à cultiver parce que la compréhension profonde s'installe : les choses ne peuvent être qu'ainsi et jamais autrement. Une acceptation totale de cette réalité, de cette vérité, s'établit dans l'esprit. Les doutes disparaissent, nos compréhensions n'ont plus à être confirmées parce que le moi ne doit plus être confirmé dans sa compréhension. C'est la vision directe des choses comme elles sont, c'est la véritable pratique du *mahamoudra*.

Revenons quelques siècles en arrière, après la disparition du Bouddha Shakyamouni : il a bien fallu expliquer aux méditants des générations suivantes la signification de la pratique telle qu'elle est décrite ici. Cela a donné naissance à différentes écoles de pratique ayant chacune leurs particularités.

Dans le *mahamoudra*, notre courant d'être qui pratique, n'est pas différent du flux des phénomènes, de ce que l'on nomme la vie, nos vies. La différenciation entre soi et l'autre, les séparations entre soi et les phénomènes ont complètement disparu.

## Calme mental, vision pénétrante et mahamoudra

Faire le lien entre notre pratique et le *mahamoudra* me semblait important pour comprendre aussi pourquoi, dans la pratique du *mahamoudra* on parle de *chiné* et *lhaktong*. En développant la compréhension dès le début, nous préparons le calme mental. Quand il est profond, la force de la compréhension est tout autre que lorsque l'esprit est confus. C'est pour cette raison que, dans le *mahamoudra*, on trouve cette longue phase de préparation par *chiné* pour entrer dans *lhaktong*. Et quand *lhaktong* aboutit à une véritable compréhension, c'est le *mahamoudra*. Donc, une fois que nous avons vu la réalité, nous essayons de toujours méditer avec cette vision. Mais comme l'esprit s'agit à nouveau, nous recommençons avec *chiné* pour le calmer davantage, pour affûter notre instrument d'investigation et nous regardons à nouveau la nature des choses. Et quand l'esprit s'ouvre, nous nous laissons guider par la compréhension elle-même.

## Avancer sur le chemin unique vers l'éveil

Le reste du soutra est assez simple parce que le Bouddha essaie tout simplement de créer de la confiance dans son enseignement. Le texte vise à intégrer cette instruction très pratique sur la respiration, c'est-à-dire comment développer de la compréhension avec la respiration, dans le contexte de son enseignement général, pour que cette doctrine ne soit pas isolée mais trouve bien sa place dans l'ensemble des explications fournies jusque-là. Le Bouddha veut d'abord montrer que cet enseignement-là est exactement « *le chemin unique vers l'éveil, c'est-à-dire les quatre établissements de la vigilance - de la pleine conscience : Satipatthana* ».

Alors, écoutons :

23. « *Et comment menons-nous à la perfection les quatre établissements de la pleine conscience en pratiquant et développant la pleine conscience de la respiration ?* »

24. « *Quand, en pleine conscience, nous inspirons ou expirons, longuement ou brièvement, et nous entraînons à être conscients du corps de souffle entier ou d'apaiser le corps - alors, nous demeurons dans la contemplation du corps comme corps, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Ceci correspond à l'établissement de la pleine conscience du corps, en considérant l'inspire et l'expire, comme un corps.* »

25. « *Quand, en inspirant ou expirant, nous nous entraînons à être conscients de la joie ou du bonheur, à être conscients de l'esprit ou à l'apaiser - alors, nous demeurons dans la contemplation des sensations comme sensations, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Ceci correspond*

à l'établissement de la pleine conscience des sensations, en considérant l'inspire et l'expire comme des sensations. »

En fait, le Bouddha nous indique simplement les titres du deuxième groupe de quatre vers. Les quatre premières instructions portent bien sur la pleine conscience du corps. La deuxième tétrade, sur la contemplation des sensations. Et chaque fois, le Bouddha ajoute les instructions générales de *Satipatthana* (étudiées les deux années précédentes), à savoir : être *persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains*.

26. « *Quand, en inspirant ou expirant, nous nous entraînons à être conscients de notre esprit ou de le réjouir, de le stabiliser ou libérer - alors, nous demeurons dans la contemplation de l'esprit comme esprit, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains.* »

Souvenez-vous : regarder le corps comme corps, les sensations comme sensations, l'esprit comme esprit, voulait dire ne plus s'approprier le corps comme « mon » corps, les sensations comme « mes » sensations, l'esprit comme « mon » esprit. C'est porter un regard neutre, sans possessivité, voir les choses telles quelles : un corps est un corps, ce n'est pas mon corps.

Le Bouddha ajoute : « *Cette pleine conscience se trouve seulement si nous ne sommes pas distraits mais attentifs. Pour cette raison nous demeurons dans la contemplation, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains.* »

Aux *bhikkhu* souhaitant suivre cet enseignement, le Bouddha rappelle que personne ne peut avoir développé cette pleine conscience sans avoir préalablement abandonné sa convoitise et ses préoccupations, développé une clarté d'esprit, une vigilance et fait preuve de persévérance. Ces conditions indispensables doivent être réunies pour espérer obtenir un résultat, il n'y aura pas de miracle.

27. « *Quand, en expirant ou inspirant, nous nous entraînons à contempler l'impermanence, la diminution, la cessation ou le lâcher-prise - alors, nous demeurons dans la contemplation des dharmas comme dharmas, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains.* »

C'était le quatrième groupe des quatre instructions : *la contemplation des dharmas*, c'est-à-dire des lois ou des vérités à observer.

« *Celui qui voit avec sagesse l'abandon des envies et soucis, observe soigneusement avec équanimité. Pour cette raison nous demeurons dans la contemplation, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains.* »

La première phrase est superbe. Dès le début, elle donne une petite description de ce que devrait être la méditation ultime : *mahamoudra, dzogchen*, peu importe le terme employé. Avec sagesse nous méditons, nous regardons et voyons ; nous sommes dans la vue, dans la vision correcte des choses. Nous voyons comment les attachements/envies et les soucis/aversions, les peurs, lâchent, sont abandonnés et aussi comment ils diminuent. Nous voyons également comment l'attachement apparaît et disparaît et observons cela très soigneusement. Nous observons dans le détail comment apparaît et disparaît une envie, un souci. Nous regardons avec équanimité, c'est-à-dire sans préférence, en chercheurs neutres. Nous n'avons rien à défendre, rien à prouver. Nous examinons soigneusement, avec équanimité, sans passer à des conclusions hâtives, un peu trop rapides, jusqu'à ce que la certitude s'installe.

28. « *C'est ainsi que nous menons à la perfection les quatre établissements de la pleine conscience en pratiquant et développant la pleine conscience avec la respiration.* »

Au début de notre méditation, la respiration est un objet d'observation. Elle nous sert juste d'ancrage pour ne pas nous perdre, pour rester continuellement en lien avec la vie et ne pas nous laisser emporter par les concepts.

#### – Méditation –

En pleine conscience, nous inspirons et expirons.

Si le souffle est long, nous remarquons qu'il est long ; s'il est court, nous remarquons qu'il est court.

Tous les corps respirent.

J'inspire en ouvrant et détendant l'esprit. J'expire en ouvrant et détendant l'esprit.

C'est une simplicité qui réjouit l'esprit.

J'inspire en libérant l'esprit. J'expire en libérant l'esprit. Je me libère de tout ce qui est artificiel.

J'inspire en observant l'impermanence. J'expire en observant l'impermanence.

Inspirant, je regarde la nature de toute chose. Expirant, je regarde la nature de toute chose.

Apparition – Disparition.

## Questions - Réponses – Méditation guidée – Suite du soutra

Avez des questions sur ce qui a été dit ?

Q : Pourquoi le souffle long est-il proposé avant le souffle court ?

LL : Je ne connais pas d'explications à ce sujet mais de par mon expérience il convient de commencer avec le souffle long parce qu'il calme un peu l'esprit.

Q : Comment organiser une petite session ? Parce que dans les grandes sessions, le calme n'arrive pas tout de suite.

LL : Pour raccourcir un peu ta session, tu peux prendre une instruction dans chaque groupe de quatre, en intégrant toute la compréhension de chaque groupe dans cette consigne.

Par exemple, pour le premier groupe il suffit de prendre l'instruction 3 : *ressentir tous les corps en inspirant et expirant* et le faire tout en apaisant les formations physiques ;

Si c'est l'instruction 4 : *apaiser les formations physiques*, tu le fais en sachant que l'inspiration et l'expiration sont en relation avec tout l'être physique – que tout l'être peut être ressenti.

Ensuite, si tu utilises la dernière instruction du deuxième groupe : *apaiser les formations mentales*, tu le fais tout en sachant qu'un bien-être pourrait émerger par le fait de calmer tous les attachements qui s'y trouvent.

Ces conseils d'apaiser le corps et l'esprit en inspirant et expirant, condensent les huit instructions dans une seule. L'inconvénient, c'est de risquer de se perdre par manque de précision parce que c'est trop abstrait, trop global. L'avantage de parcourir les seize étapes, c'est d'utiliser de la précision et donc de ne pas se perdre. Si ton esprit trouve un calme, une stabilité et ne se perd pas, c'est bien. Dans le cas contraire, tu reviens sur chaque phase de l'inspiration et de l'expiration et tu affûtes ton instrument.

Suite de la question : Pour discipliner mon esprit, avant de commencer une session ne serait-il pas opportun que je détermine l'instruction sur laquelle va porter ma pratique ?

LL : Effectivement, tu peux prendre une instruction, la mettre en application et voir ce qui te manque pour cela. Tu pratiques ce qui te manque, tu vois si tu es capable d'y arriver, sinon tu travailles à nouveau les phases précédentes.

Suite question : N'y a-t-il pas un danger de créer quelque chose d'artificiel en travaillant trop vite peut-être, trop tôt sur la joie ?

LL : Il est possible de sauter ces étapes et se rappeler tout simplement quand il y a un bien-être. On peut voir qu'on a reçu une instruction et rester dans l'équanimité vis-à-vis de cela. On n'a pas besoin de créer quoi que ce soit. Tout comme la compassion, la dévotion, le refuge, la joie peut être une aide pour apaiser l'esprit.

Remarque : Je suis plus à l'aise avec la respiration lente parce que la respiration courte me donne presque des angoisses. Par contre, j'ai constaté que si j'avais des chaînes de pensées, ma respiration devenait courte.

LL : As-tu des angoisses quand les pensées affluent ?

➤ Pas tout le temps.

LL : Finalement, ta respiration se raccourcit parce qu'il y a des tensions dans les pensées. Il faut te détendre avec la respiration.

Q : Si je me fixe l'objectif d'observer ma respiration, par exemple pendant un certain nombre de cycles, cela m'aide beaucoup même si la torpeur ou l'agitation se manifestent simultanément. En restant fixé sur le souffle et le décompte des respirations (au-delà de 108), au risque parfois de le perdre, le calme et la clarté s'installent. Je me sens plus à l'aise avec des sessions plus longues. Si c'est juste, est-ce que je dois aller dans ce sens-là ?

LL : Oui, il n'y a pas d'erreurs. Le fruit montre que tu es sur le bon chemin.

Q : Concernant le paragraphe 21, tu as dit que relâcher les choses, fait qu'elles s'appartiennent à elles-mêmes. A ce moment-là, l'observateur n'existe plus. De ce fait, si personne ne s'identifie plus en tant que sujet vis-à-vis des objets, les objets ne cessent-ils pas d'exister ?

LL : Le Bouddha a donné une réponse très pratique à cette question. Du fait d'avoir réalisé la nature des choses, il ne s'identifie plus à rien, ne s'approprie plus rien, mais néanmoins peut parler avec les gens, marcher sur cette terre, nourrir son corps, il est tout à fait comme les autres. Sa réalisation n'empêche pas un contact avec les phénomènes, avec la terre qui ne cesse pas d'exister pour autant parce qu'un être s'éveille. La terre est assujettie à des causes et conditions qui sont bien plus importantes que les projections d'un seul être.

Suite de la question : Peut-être alors cela se réfère-t-il seulement au *samadhi* profond où la perception de l'objet disparaît ?

LL : C'est tout à fait vrai, dans des *samadhi* profonds, non duels, la perception des objets n'existe plus parce qu'il n'y a plus un sujet. Mais quand la personne sort de cet état, alors la perception se manifeste à nouveau. Cela pourrait faire l'objet d'une discussion très profonde qui touche au *Madhyamaka* et à la manière de savoir comment décrire les phénomènes qu'il est possible de percevoir sans se positionner comme sujet, mais c'est très difficile de trouver dans notre langage des termes suffisamment clairs. La simplicité de l'être éveillé échappe aux mots et il est très malaisé de décrire ce qui se passe réellement quand il n'y a plus de sujet. C'est toujours un peu décevant mais tout notre langage est construit de manière dualiste : sujet/objet.

Q : En pratiquant à plusieurs, nous avons tous remarqué que lorsque nous entrons en contact avec une autre personne, cela génère de la distraction. Que peut-on faire pour éviter cela ?

LL : Perdre la stabilité de l'esprit dès que nous entrons en contact avec une autre personne est une expérience partagée par tout le monde et qui a troublé maintes générations de pratiquants. Un seul remède à cela : amener des moments de prise de conscience dans l'activité. Par exemple, un enseignant doit se faire le rappel encore et encore de retrouver la même concentration et ouverture que dans la méditation. C'est quelque chose qui se pratique dans les activités, peut-être en s'arrêtant mais au moins en créant des phases de prise de conscience jusqu'à ce que les deux états commencent à se mélanger.

Tout le chemin du *bodhisattva* jusqu'à la bouddhéité est décrit par la diminution de la différence entre méditation et post-méditation. Or pour nous, la différence est énorme et nous n'avons même pas encore goûté à la méditation profonde ! L'écart est encore plus grand quand la méditation profonde est développée parce nous touchons vraiment à un calme, à une ouverture considérable, mais dans le concret nous sommes happés par les événements qui nous tirent. Nous commençons vraiment avec cette différence-là en y mettant des petits moments de détente comme l'exprime Thich Nhat Hanh avec la sonnerie du gong. Par exemple, quand le téléphone sonne, notre première réaction pourrait être de prendre trois grandes inspirations. Ces petites coupures sont des prises de conscience dont il faut se souvenir comme nous le pouvons : dans la voiture, dans les activités répétitives telles que le repassage du linge, etc. Au début, l'effet de votre petite pause ne dure que trois secondes, puis dix, une minute, mais elle produit un effet. Et heureusement qu'un effet est perçu sinon nous ne pourrions pas mélanger les deux phases.

Amener la pratique dans les activités du quotidien demande une grande persévérance, d'où l'importance de la méditation en marchant. Quand nous marchons, de manière générale nous ne faisons pas beaucoup d'autres choses, nous sommes seulement distraits. En effet, à peine partis, notre esprit se projette là où nous devons arriver, nous sommes rarement avec ce que nous faisons. Nous pouvons utiliser ce temps-là pour accomplir une pratique qui nous rassemble. Le seul moyen à notre portée est de nous efforcer à nous poser sur le souffle dans les activités quotidiennes, à remarquer quand nous le perdons et à le retrouver. Divers moyens peuvent être utilisés pour cela : le mantra, le refuge, une petite phrase ou une instruction, telle que : « Garder l'esprit aussi ouvert que le ciel ». A nous de voir quelle instruction, quelle méthode nous aide le plus et d'y mettre tous nos efforts. Si nous ne fournissons pas cet effort, nous serons distraits jusqu'au soir. Et lorsque nous retournerons sur le coussin, nous constaterons que nous avons été inattentifs toute la journée. Nous pouvons vivre ainsi mais nous pouvons aussi nous efforcer d'amener la pratique dans le quotidien.

Q : En liaison avec ce qui vient d'être dit, j'ai remarqué la même chose pour les tendances qui ont la capacité à prendre le dessus et à empirer les situations au lieu de les calmer. Alors, tout en restant dans l'impulsion du moment de la tendance, se rappeler le souffle ou l'instant de méditation ou *tonglen*, etc., apaise, et ça retombe plus vite. Je voulais savoir si ce constat était vraiment la manière la plus efficace ou s'il y avait quelque chose de plus radical.

LL : Ce n'est pas encore le moyen le plus efficace mais c'est bien. En voyant que ça s'élève et retombe, toutes les autres compréhensions vont suivre.

➤ C'est plus bref.

LL : Oui, tout à fait. Là, tu observes le phénomène avec une certaine distance mais tu pourrais regarder de plus près encore sa nature sans laisser les choses défiler dans leur apparition et leur disparition. Mais on se prend un peu au jeu. Quand on regarde de plus près, l'apparition et la disparition sont simultanées, il n'y a plus de

distance entre les deux. La durée entre l'apparition et la disparition d'une pensée est à la mesure de notre attachement. Quand il n'y a plus d'attachement, apparition et disparition sont simultanées.

Méditons un moment. J'aimerais vraiment que vous trouviez une posture détendue. Ceux qui le souhaitent peuvent prendre une chaise.

Retrouvez le souffle, c'est-à-dire connectez-vous tout de suite à la détente, au lâcher-prise, à l'ouverture. Le souffle représente tout cela.

Le souffle devient le représentant de la conscience. Redevenons conscients.

Maintenant, je vais vous lire la suite du soutra et vous pourrez essayer d'unir la méditation et l'écoute. Vous pouvez également lire en même temps que moi tout en faisant un exercice de post-méditation consistant à amener la simplicité de la méditation dans l'écoute et la lecture.

Il faut s'entraîner avec de toutes petites choses, c'est ce qui fera la différence. Par exemple, se verser de l'eau peut être un acte de méditation, de pleine conscience. Déjà, pouvoir accomplir une seule action pleinement conscient change un peu la vie. Donc, si nous pouvons poser une multitude de petits actes ici et là en pleine conscience, notre vie commencera à changer.

### Les sept facteurs d'éveil

29. « *Et comment pratiquons et développons-nous les quatre établissements de la pleine conscience pour mener à la perfection les sept facteurs d'éveil ?* »

30. « *Quand, concernant le corps, nous demeurons dans la contemplation du corps, persévérants, pleinement conscients et vigilants – écartant envies et soucis mondains - alors, notre vigilance est stable et sans interruption. Ceci réveille la 'pleine conscience' comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

La liste des sept facteurs d'éveil indispensables pour obtenir l'éveil, commence avec la pleine conscience. C'est la clé.

Quand nous prêtons notre attention de manière stable aux phénomènes du corps, sans jugements, sans identification, cela s'appelle *la pleine conscience*. Pour que la pleine conscience de la vigilance devienne un facteur d'éveil, il faut qu'elle soit accompagnée par la persévérance et être libre des envies et soucis mondains. Sinon, ce sera juste une pleine conscience mondaine.

31. « *En pleine conscience nous examinons, analysons et comprenons cette expérience avec sagesse. Ceci fait s'élever 'l'analyse des phénomènes'<sup>10</sup> comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

Avec cette pleine conscience, nous dirigeons notre esprit pour mieux connaître la nature véritable des choses - des phénomènes. Nous regardons les dharmas, les lois, les vérités à découvrir comme les causes et effets, ou l'impermanence. Nous examinons les phénomènes sous l'angle du dharma pour voir si c'est vrai et ce que nous pouvons observer.

32. « *Avec sagesse nous analysons cette expérience, l'examinons et l'explorons en profondeur. Ceci fait s'élever l'inlassable 'persévérance joyeuse' comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

Grâce à l'analyse des dharmas, la compréhension s'accroît et amène davantage de liberté, d'ouverture d'esprit. C'est la clé de compréhension ici. Ce qui nous stimule toujours plus à continuer de la sorte, c'est la persévérance joyeuse. Parce que nous sommes de plus en plus en accord avec la réalité, une joie, une énergie nous donne un élan pour continuer dans cette direction.

33. « *Si nous pratiquons avec une persévérance joyeuse inlassable, ceci fait s'élever 'la joie' du cœur comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

C'est la suite du paragraphe précédent. Nous mettons plus d'énergie dans cette analyse des dharmas, cette investigation de la réalité, ce qui entraîne de nouvelles compréhensions favorisant des lâcher-prise et chaque lâcher-prise génère du bien-être. La joie ici peut devenir très forte.

34. « *Avec la joie au cœur, le corps et l'esprit deviennent calmes. Ceci fait s'élever la 'sérénité' comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

35. « *Quand nos corps et esprit sont sereins, l'esprit devient concentré. Ceci fait s'élever 'l'absorption méditative' comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection.* »

---

<sup>10</sup> L'analyse des dharmas.

36. *« Alors, soigneusement nous regardons l'esprit absorbé avec équanimité. Ceci fait s'élever l'équanimité' comme facteur d'éveil, va la développer et la mener à la perfection. »*

L'absorption méditative en tant que facteur nous donne de plus en plus d'équanimité parce qu'elle est cette clarté nous faisant voir les choses telles qu'elles sont. En les voyant telles qu'elles sont, l'équanimité s'installe. Nous pourrions maintenant recommencer en disant : « Avec cette équanimitté, la pleine conscience est encore plus grande, l'analyse des dharmas devient encore plus précise, la persévérance augmente encore, ce qui donne toujours plus de bien-être, de joie, de sérénité. L'absorption méditative et l'équanimité s'approfondissent davantage pour arriver à la sagesse qui connaît l'égalité de tous les phénomènes. »

C'est une façon de décrire la sagesse d'un bouddha, l'équanimité la plus profonde. Ici, le facteur équanimitté est une expression de sagesse. Il n'y a pas d'équanimité sans sagesse. Il en est de même dans les quatre incommensurables, les quatre pensées illimitées : amour, compassion, joie, équanimitté. L'équanimité représente la sagesse, c'est un synonyme. Les sages sont équanimes et ceux qui ne le sont pas ne sont pas des sages.

37. *« Ceci se manifeste de la même manière quand nous demeurons dans la contemplation des sensations comme sensations, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des phénomènes, la persévérance, la joie, la tranquillité (la sérénité), l'absorption méditative et l'équanimité comme facteur d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »*

Il en est de même si notre regard est dans la contemplation des sensations (le deuxième groupe concernant l'établissement de la vigilance) et ce sera exactement pareil pour l'esprit.

38. *« De la même manière ceci se manifeste quand nous demeurons dans la contemplation de l'esprit comme esprit, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des phénomènes, la persévérance, la joie, la sérénité, l'absorption méditative et l'équanimité comme facteur d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »*

39. *« Et ceci s'applique de la même façon quand nous demeurons dans la contemplation des dharmas comme dharmas, persévérants, pleinement conscients et vigilants, écartant envies et soucis mondains. Notre pratique va générer la pleine conscience, l'analyse des phénomènes (des dharmas), la persévérance, la joie, la tranquillité (sérénité), l'absorption méditative et l'équanimité comme facteurs d'éveil, va les développer et les mener à la perfection. »*

40. *« C'est ainsi que la pratique et le développement des quatre établissements de la pleine conscience, mène à la perfection les sept facteurs d'éveil. »*

Par cette pratique, toutes les qualités vont être développées et menées à la perfection. Il suffit simplement de la faire et d'utiliser la clarté et l'ouverture qui en résultent pour la compassion, la générosité ou autre, pour être amenés à la perfection par cette présence sans jugements, complètement ouverte.

Quand notre vigilance n'est pas bien établie, nous utilisons très peu de notre potentiel pour diriger notre vie. Nous sommes conscients de peu de choses et notre compassion et amour sont vraiment limités. Alors que vivre en pleine conscience est tellement plus profitable, tout est plus vivant et notre vie a plus de saveur qu'auparavant. Nous vivons pleinement. Si notre esprit est continuellement en train de penser, de réfléchir, d'être ailleurs, nous ne bénéficions pas vraiment de cette vie. C'est très dommage de passer à côté de ce qui est possible.

Grâce à la pleine conscience, la vigilance, la présence et la non distraction, la qualité de notre vie augmente considérablement. Quand un pratiquant remarque les vertus de la vigilance, l'attention s'installe dans sa vie et lui donne le goût de continuer dans cette direction parce que c'est très motivant. C'est là où le facteur de la persévérance joyeuse se déclenche parce que nous ne voulons plus faire sans, nous n'avons plus envie d'un esprit brouillé, d'un esprit voilé. Nous ne souhaitons que cet esprit clair, frais, disponible et nous nous laissons de tout ce qui nous crée un brouillard dans l'esprit.

Nous pouvons donc dire que la pleine conscience est un moteur pour la pratique ; c'est le moteur par excellence. Sans la pleine conscience, même nos efforts vers la compassion, l'amour et la *bodhicitta*, sont voués à l'échec. Nous ne pouvons mener au succès, à des fruits, le projet d'une vie de *bodhicitta* que si nous avons la pleine conscience, la vigilance. C'est l'essentiel.

Dans ce soutra, le Bouddha montre comment est la pleine conscience au début de tout développement et comment elle accompagne cette évolution. Sans la pleine conscience, l'éveil est impossible, il n'y a pas non plus d'esprit d'éveil. Voilà pourquoi il a donné cet éclaircissement supplémentaire pour faire le lien entre la vigilance et tous les autres facteurs en ramenant toujours l'explication à la pleine conscience, l'attention. Il continue en faisant le lien entre la compréhension véritable et la libération. Il va nous montrer où aboutit tout cet



enchaînement. « Pleine conscience » signifie être totalement conscient de la réalité des choses, c'est la sagesse qui nourrit la compassion.

Avez-vous des questions sur ce sujet ?

## Questions - Réponses

Q : Le fait de rechercher la pleine conscience est-il un attachement ? Est-ce que celui qui veut garder cet esprit de clarté et ne veut plus vivre autrement que dans la vigilance n'a pas déjà un attachement ?

LL : N'est-ce pas aussi de la stupidité de ne pas rechercher la pleine conscience ?

J'ai inversé ta question pour y mettre un peu plus de lumière. Bien sûr, il ne faut pas s'attacher à la pleine conscience. Mais regarde, même envers les choses désagréables comme une piqûre avant une opération, nous n'allons pas résister mais saisir cette opportunité d'aller mieux. Ne serait-il pas stupide de refuser quelque chose qui ne crée même pas de souffrance mais qui n'apporte que du bienfait ? Bien sûr, il ne faut pas être attaché au dharma et - si possible - cultiver la vigilance sans attachement. Ta question revient un peu à se demander s'il ne faut pas éviter de s'attacher à l'éveil. La pleine conscience va aussi dissoudre cet attachement ; de plus, sans elle nous ne nous rendrons même pas compte que nous sommes attachés. L'éveil lui-même sera la solution à l'attachement.

Il y a une direction à prendre et nous la prenons avec tous nos défauts, donc nous allons nous attacher, c'est sûr, c'est programmé, nous ne pouvons pas l'éviter. Il vaut mieux s'attacher à quelque chose qui ne fait que du bien et ensuite lâcher l'identification. Parce que si tu te dis qu'il ne faut pas t'attacher à la pleine conscience, tu ne feras plus d'efforts pour la développer. Alors tu n'obtiendras pas les fruits et cette pensée qui semblait sage n'aura que des conséquences néfastes. Tu penses peut-être à des personnes qui sont tellement paranoïaques avec la pleine conscience qu'elles ne peuvent plus être naturelles. Celles-là il faut les amener à la discothèque pour les faire danser un peu ! Mais en général, nous n'avons pas besoin d'avoir peur de l'attachement aux facteurs bénéfiques. C'est comme un patient qui s'attache au remède qui va le guérir car il aura des espoirs et des craintes et sera inquiet s'il n'a pas son médicament. Il va donc s'y attacher. Mais c'est la meilleure des choses qu'il puisse faire, il doit juste se soigner dans la détente et l'équanimité. C'est tout un apprentissage. Donc il n'y a pas grande erreur à s'y attacher car c'est le meilleur attachement qui existe.

En plus de celui-là, Guendune Rinpotché nous a parlé d'autres facteurs d'attachement, comme par exemple envers le lama, la sangha, la méditation, la nature. Mais tout cela est bénéfique, aussi pour le moment nous acceptons, nous travaillons avec, en devenant de plus en plus équitables dans la relation avec ces différents facteurs jusqu'à être libres, en ayant bien avalé le remède. Certaines personnes disent qu'il ne faut pas s'attacher au lama, c'est très bien. Seulement, nous avons besoin de quelqu'un de compétent pour vérifier notre pratique. Comment pouvons-nous être sûrs de notre méditation ? C'est quelque part une excuse pour l'orgueil. A ce moment-là, ce qui semble être sage fait s'écarter du remède. Il faut faire preuve d'un peu plus de discernement en cultivant une relation plus réaliste, plus équitale, avec moins d'attachement envers les enseignants. Mais même si nous nous apercevons qu'il y a attachement, aversion, etc., il ne faut pas couper la relation avec eux mais l'entretenir de manière détendue, sans tout cet attachement, pour avoir la correction nécessaire de notre pratique.

Q : Il me semble que j'ai eu aussi un peu ce problème d'attachement au lama, particulièrement avec lama Guendune. C'est une aide effectivement, mais j'ai découvert que le plus important n'était pas la personne mais le dharma, l'enseignement qu'il transmettait. Et dernièrement, j'ai retrouvé dans un soutra les quatre objets de confiance qui disent :

- de suivre l'enseignement du dharma et non pas la personnalité du lama ;
- de suivre le sens du dharma et non pas les mots prononcés de manière formelle ;
- de suivre le sens ultime et non pas le sens relatif ;
- et de suivre et écouter la sagesse ultime présente dans notre esprit et non pas notre esprit ordinaire, notre discours, notre sagesse ordinaire.

LL : Je suis tout à fait d'accord et maintenant il faut amener cela dans le contexte du refuge : Bouddha, Dharma, Sangha. Le refuge, le maître réalisé, se situe dans la Sangha. La Sangha, ce sont les *kalyanamitra* : les amis spirituels, amis de bien, amis de la vertu. Et pour ne pas s'égarer du chemin, il ne faut pas seulement prendre refuge en le Bouddha et le Dharma, mais aussi dans la Sangha - qui constitue des *kalyanamitra* : ceux qui connaissent le chemin et peuvent nous guider. Finalement, les maîtres sont les amis spirituels qui sont notre Sangha. On ne parle pas là de la Sangha de Clermont-Ferrand ou de Riom mais des pratiquants authentiques des qualités. Plus ils nous connaissent, mieux ils peuvent nous guider. Mais ils peuvent aussi se compléter. C'est pourquoi il est inutile de se lier, de créer un attachement avec l'un d'entre eux en excluant les autres. Il faut les regarder comme une Sangha.

Le Bouddha a énuméré trois Sangha comme refuge : la sangha des bouddhas, la sangha de ceux qui sont réalisés sur les *bhumi* et la sangha des monastiques : ceux qui sont complètement engagés sur la voie. Dans la sangha de tous ceux qui sont éveillés et réalisés, on trouve aussi la sangha laïque. Ce ne sont pas nécessairement des monastiques. Et pour que la sangha monastique soit un véritable refuge, il faut que quatre monastiques gardent leurs vœux parfaitement purs. Un seul représentant de la sangha monastique n'est pas suffisant parce qu'il n'est pas réalisé ! Il faut qu'ils soient plusieurs à très bien connaître le Dharma pour nous guider et répondre à des questions difficiles. Le Bouddha a été prudent là-dessus. Lorsqu'un représentant de la sangha monastique est réalisé, alors c'est différent.

Q : Est-ce que cela implique que ces membres de la *sangha* soient toujours de la même tradition, de la même école ?

LL : Cela implique au moins qu'ils soient tous de l'école du Bouddha !

Suite de la question : Par exemple un Kagyupa, un Nyingmapa, un Sakyapa...

LL : Une *sangha*, c'est une communauté. Quand nous avons des questions envers la *sangha* il faut la consulter dans un même lieu. Là tu seras sûr de recevoir des réponses justes et équilibrées de ces différents maîtres. La *sangha* réalisée, ce sont les maîtres qui viennent nous visiter. C'est surtout à eux que nous demandons conseil, que nous pouvons aller à leur rencontre avec nos questions. Ne pas le faire serait stupide de notre part.

## **Huitième enseignement**

A la fin du soutra (page 8), le Bouddha dit :

41. « Et comment pratiquons et développons-nous les sept facteurs d'éveil, pour qu'ils mènent à la perfection de la compréhension véritable et de la libération ? »

Toute la pratique se dirige vers la compréhension, véritable source de libération, but ultime du chemin. Il semble important de le redire parce que l'*équanimité* - dernier terme expliqué dans les sept facteurs d'éveil - signifie-t-elle vraiment pour nous compréhension totale et libération ? Le Bouddha veut être sûr que ce soit bien compris.

42. « Les sept facteurs d'éveil - la pleine conscience, l'analyse des phénomènes, la persévérance, la joie, la tranquillité, l'absorption méditative et l'équanimité - sont soutenus par la retraite, ils sont soutenus par la diminution, ils sont soutenus par la cessation. Si les sept facteurs d'éveil sont pratiqués en retraite avec diminution puis avec cessation, ils résulteront dans le lâcher-prise complet.

43. « Moines, c'est ainsi que la pratique et le développement des sept facteurs d'éveil mènent à la perfection de la compréhension véritable et de la libération. »

Ici, le Bouddha spécifie comment la pleine conscience est le moteur de ces sept facteurs d'éveil et comment ils peuvent nous mener véritablement à la compréhension et à la libération. Pour cela, la « retraite » est de mise. Nous devons nous retirer de l'agitation du corps et des préoccupations mentales de ce monde, c'est la première condition.

### **La retraite comme soutien des sept facteurs d'éveil**

Les années précédentes nous avons vu que la retraite, c'est-à-dire l'isolement du corps et de l'esprit, nous permet de pratiquer sans être sollicités par des situations pouvant couper notre méditation. Cet aspect-là est extrêmement important. Aussi je vous encourage pendant le stage à toujours maintenir le silence parce que lorsque autant de personnes vivent ensemble, la distraction et l'agitation sont considérables, particulièrement lors des pauses (qui sont censées nous reposer !). Sinon, ce ne serait plus une retraite. Habituellement nous parlons pendant ces coupures, nous nous fatiguons et sommes contents d'arriver pour la méditation car elle nous repose. Puis, peu de temps après, les jambes deviennent douloureuses, c'est la fin de notre méditation et nous accueillons la pause avec soulagement, nous parlons davantage pour nous épuiser et nous récupérons à nouveau dans la session suivante. De cette manière, nous agissons à l'inverse d'une pratique sensée où l'on se repose entre les sessions pour arriver complètement détendus à la méditation. Car là nous pouvons entrer très rapidement et profondément dans notre pratique et nous avons plus de temps pour explorer notre esprit. Il nous faut donc inverser le mécanisme habituel en arrêtant de parler.

Concernant la retraite du corps, pour que notre conscience - notre attention - ne soit pas attirée vers ce qui se passe ailleurs, le Bouddha préconisait que le lieu idéal devait se situer à deux distances de l'endroit où la voix est entendue (les habitations). Par exemple, quand des gens parlent très fort, la distance d'écoute est celle où l'on peut encore les entendre. On double alors cet écart pour être certains de ne rien percevoir.

Et pour que l'esprit puisse être complètement tranquille, il faut le couper de toute préoccupation : nos projets, nos activités mondaines, le téléphone... Il faut éviter toutes les autres possibilités de communication et ne pas s'occuper de nos espoirs et craintes vis-à-vis de la famille, de la profession, etc.

Tout ceci est commun aux traditions bouddhistes, au *mahamoudra* et au *dzogchen*. Même si elles disent de pratiquer d'une manière plus ouverte en incluant toutes les sensations, tout le vécu, dans chacune d'elles on construit des ermitages, des lieux de retraite, où les pratiquants trouvent des conditions idéales pour la méditation.

Dès que plusieurs personnes vivent et pratiquent ensemble, des plages de silence doivent être instaurées dans la journée. C'est très important. On se donne le silence, on s'offre le silence pour ne pas mêler nos émotions. Lorsque nous parlons, entrons en contact, même si c'est dans la joie, nous communiquons notre état émotionnel à l'autre. Et de ce fait, la personne qui nous entend et qui peut être heureuse de nous entendre, de parler avec nous, ressent notre état émotionnel et doit le gérer. Que cela soit agréable ou désagréable, nous sommes distraits de notre propre vécu. Echanger peut soulager, mais ce n'est pas utile, il vaut mieux bien regarder et faire sa pratique. De plus, si nous sommes dans la détente et l'ouverture et que quelqu'un d'autre nous déverse ses soucis, nous devons faire avec.

L'inconvénient de la conversation ici, c'est qu'elle nous empêche d'approfondir notre pratique puisque nous sommes tout le temps en train de travailler avec ce que les autres vivent. De plus, nous nous permettons de petites remarques, nous émettons des opinions sur notre méditation, telles que : « J'ai eu une super méditation », « J'étais complètement distrait », « Je veux m'en aller », « J'aimerais faire ça toute ma vie »... Il faut vivre ensuite avec ces différentes appréciations et ressentis. Par contre, dans la vie courante, la conversation est nécessaire.

Quand nous sommes en retraite de longue durée, pour trois ans par exemple, c'est un peu différent parce que nous côtoyons toujours les mêmes personnes. Le silence trop prolongé n'est pas vraiment bénéfique pour notre propre pratique. Il faut communiquer. En étant avec les mêmes personnes et isolés, cette situation permet un équilibre entre silence et parole - environ trois heures d'échange sur douze.

En dehors des périodes de retraite, le silence de très longue durée n'est pas pour nous car nous risquons de devenir très bizarres. Il faut parler, échanger. Rester de nombreuses années sans communiquer ne convient qu'à des gens très stables, leur esprit étant très ouvert.

## La diminution de l'attachement comme soutien des sept facteurs d'éveil

« *S'ils sont soutenus par la diminution* » signifie que ces facteurs doivent être appliqués de manière à inciter la diminution de l'attachement. Il ne faut pas simplement se complaire dans la méditation sans appliquer le remède. Quand nous méditons, nous ne sommes pas en vacances (même si nous pouvons le ressentir ainsi), nous faisons un travail profond menant à la diminution de l'attachement, et un peu déplaisant parce qu'il vise le point essentiel : la saisie égoïste. Il ne s'agit donc pas, par exemple, d'être satisfaits et de rester dans la joie et la sérénité. Ce sont des facteurs d'éveil certes, mais seulement s'ils sont liés à une vision et une compréhension profondes. Il faut donc aller plus loin et ne pas s'installer dans des petites niches de méditation pour s'y plaire. Le fait d'aller à l'encontre de nos tendances habituelles créera des frictions, des moments difficiles. Chaque étape doit servir à diminuer l'attachement, la saisie, et être le centre de notre pratique

## La cessation comme soutien des sept facteurs d'éveil

Ensuite il faut aller jusqu'à la *cessation*. C'est le point le plus difficile. En effet, de nombreux pratiquants très expérimentés ressentent la diminution. Et quand cela se produit, la vie devient belle et très agréable. Mais ce n'est pas encore la cessation de la saisie, c'est juste une diminution qui crée un rêve agréable. Il faut amener la pratique encore plus loin pour éprouver une véritable compréhension et libération. Il faut aller jusqu'à la cessation, la fin, la dissolution totale de l'attachement, de la saisie égoïste. Sinon, l'attachement/saisie reste cause de souffrance. Un encouragement mutuel est l'élan nécessaire pour aller toujours plus loin et persévérer, pour ne pas stagner, afin d'arriver à l'éradication totale de toute saisie. Si tel est le cas, si ces sept facteurs d'éveil sont soutenus par la retraite, la diminution et la cessation résulteront dans le lâcher-prise complet c'est-à-dire dans l'ouverture totale de l'esprit.

Avec ces trois derniers termes : diminution, cessation, lâcher-prise complet, le Bouddha rejoint son explication sur les trois dernières étapes de la vigilance sur le souffle de l'*Anapanasati*. Ainsi, après ces explications sur les facteurs nécessaires pour pratiquer ces seize étapes, nous revenons aux trois dernières et rejoignons tout ce qui a déjà été dit auparavant. C'est la compréhension véritable, la libération, nous devenons un être complètement éveillé.

La compréhension véritable fait voir les choses telles qu'elles sont. Nous reconnaissons leur absence de réalité tangible ou, dans notre tradition, nous connaissons les deux niveaux de la réalité : ultime et relative (elles

vont toujours de pair). Connaître dans leur vacuité la forme, les sensations, les perceptions, etc., c'est la compréhension véritable qui libère de toute saisie, du karma, de la renaissance obligée, qui libère donc du samsara. Le courant d'être s'est alors complètement libéré de ses entraves. C'est l'éveil.

Y a-t-il des aspects de cet enseignement à clarifier ?

## Questions - Réponses

Question concernant l'analyse des dharmas.

LL : L'analyse des dharmas consiste à diriger son esprit établi dans la vigilance, sur ce qui se passe. Ici, les dharmas ne sont pas seulement regardés en tant que phénomènes mais comme les lois, les généralités à observer.

Observer un dharma c'est, par exemple, remarquer de la colère/aversion ou un désir/attachement chaque fois que mon esprit se fixe sur quelque chose. J'observe que là il se passe toujours la même chose. C'est un dharma, c'est l'observation d'une loi. De même, j'observe un autre dharma lorsque je constate qu'en travaillant d'une certaine manière avec mon esprit l'émotion passe plus vite ou au contraire dure très longtemps. Après vérification, cette observation générale s'applique à toutes les émotions similaires.

Nous continuons de cette manière notre investigation de la réalité. Nous observons par exemple l'impermanence, les causes et les effets, les mécanismes de la détente, les mécanismes de la vie, ce qui génère la souffrance, ce qui génère le bonheur et ce qui mène à la libération. L'observation des dharmas c'est tout cela. Je pense que la confusion ou la difficulté vient du fait que le dharma a beaucoup de connotations différentes.

Q : Au cours d'une méditation plus profonde j'ai repris consciemment toutes les étapes du soutra. Dans l'état de calme auquel je suis arrivé, j'ai éprouvé le besoin de m'orienter dans l'espace et dans le temps. Où suis-je ? Qui suis-je ? C'est probablement aussi un attachement à lâcher.

LL : C'est exact. Nous nous posons ces questions quand nous nous réveillons, surtout lorsque nous voyageons. C'est probablement une tendance assez profonde à vouloir toujours s'orienter, à cause de l'attachement. Quand nous constatons cet état-là le matin, ne sachant plus où nous sommes, au lieu de vite chercher des solutions, nous pouvons faire une pratique en nous disant : « Reste un peu, reste dans cette ouverture, là où les points de référence ne sont pas très clairs. » En demeurant ainsi nous explorons un peu, nous regardons les peurs qui s'élèvent et ce besoin de donner un nom au lieu, à la personne, à l'environnement ; et la méditation nous aidera à sortir de toute cette identification. Elle nous mènera à une détente profonde dans laquelle il n'est plus important de savoir si la personne qui médite est homme ou femme, est un tel, avec telle famille, telle profession, tel âge, etc. Tout cela disparaîtra. Puis, l'endroit dans lequel nous méditons, l'environnement, n'auront plus aucune importance. Ce personnage qui médite entrera dans des ouvertures non conditionnées par le nom, la profession, l'endroit, le vécu de cette vie ou des vies antérieures. De même, notre langage aussi n'aura plus d'importance. Nous n'appartiendrons plus à un peuple, à une religion, alors ces appartenances identitaires retomberont toutes.

Il faut savoir lâcher les attachements qui nous ramènent toujours à ces identifications pour pouvoir toucher à cette ouverture d'esprit. Si nous nous raccrochons toujours à ce moi : « Moi la femme une telle », « Moi l'homme un tel », ce sera toujours le moi qui médite et nous ne pourrons pas entrer dans cette ouverture. Il faut avoir le courage de retirer une peau après l'autre (comme avec un oignon), il n'y a personne à l'intérieur, il y a juste l'ouverture. Sinon, nous resterons avec notre petite coquille d'identification.

Réflexion : Si j'ai bien compris, le fil rouge pour l'exploration de l'impermanence c'est d'explorer tout ce qui a une forme et le monde autour. Mais là aussi beaucoup de choses ont une forme.

LL : Bien sûr.

Suite de la réflexion : Alors, le premier concerne seulement le corps, le corps physique ?

LL : Oui, par exemple. Oui, tu peux faire ainsi. Qu'est-ce que j'ai dit ensuite ?

Suite : Ensuite, les sens, plutôt la conscience, c'est égal.

LL : Les deux premiers points sont en effet un seul point, l'exploration de tout ce qui a une forme, puis on enchaîne avec les autres sens. C'est un seul point.

Q : Dans ces sept facteurs d'éveil, j'ai reconnu plusieurs qualités d'éveil à développer ou *paramita*. Est-ce que ces facteurs d'éveil correspondent à des niveaux de *bodhisattva* – des niveaux de *bhousi* ?

LL : Tu sais, on a fait la corrélation entre les six *paramita* et les six premiers *bhousi* ; et les dix *paramita* et les dix *bhousi*. Pour les sept facteurs d'éveil, je ne connais pas une telle corrélation. Et il semble qu'ils s'adressent vraiment à nous, sans être sur les *bhousi*.

Il semble que ta question était que quelques-uns de ces facteurs d'éveil sont identiques aux *paramita*. Je crois que c'est un peu pour cette raison que tu as posé la question.

Q : Je vois des personnes en fin de vie saisissant encore avec force leur identité. Alors, comment faire pour se dépouiller de tous nos attachements pendant que nous sommes encore en bonne santé et sans trop de problèmes ? Faut-il utiliser des ruses pour se convaincre de lâcher tout cet attachement ? Cela me paraît tellement difficile de pouvoir le faire.

LL : La pratique spirituelle nous amène à une forme de mort : nous mourons à des identifications, tout comme la personne en fin de vie sait que maintenant elle doit tout lâcher parce que rien ne va plus l'accompagner. Mais la différence, c'est que nous incluons cette mort, nous pratiquons ce lâcher-prise bien plus tôt dans la vie, pendant la pratique du dharma.

Par contre, le fait de lâcher une identification ne nous empêchera pas de continuer à fonctionner dans la vie dans les rôles qui sont les nôtres. Le Bouddha, même en ayant lâché l'identification avec le fait d'être indien, était toujours indien. Il ne s'identifiait plus comme père bien qu'il ait toujours un fils. Il était originaire d'un clan et avait toujours une famille même s'il ne s'identifiait plus à cela. Pareil avec son corps d'homme, il était toujours homme, il n'est pas devenu autre chose. Comprendre cela est important.

Lâcher une saisie ne veut pas dire que notre corps, notre existence constituée des cinq *skandha* va prendre une toute autre forme ou qu'elle va se dissoudre. Cela continue comme avant, mais ce courant d'être qui ne s'identifie plus est libre d'espoir et de crainte, d'attachement et d'aversion. Et cette vie complètement libre devient exempte de souffrance, donc complètement joyeuse. Nous pouvons le constater dans chaque petite mort vécue dans notre pratique. Aussi difficile qu'elle puisse être, elle amène une liberté et cette liberté est gratifiante. Chaque fois qu'une ouverture de l'esprit - une liberté - se manifeste, nous découvrons un espace pour mieux respirer. Quand l'emprise de la peur, de l'identification, lâche, nous découvrons un nouveau champ. C'est pour cela que le pratiquant a toujours plus envie de mourir à ses identifications parce que même si lâcher ce qu'il connaît est un peu difficile, la découverte de l'espace qui s'ouvre est bien plus satisfaisante et stimulante que ce qu'il a vécu auparavant. C'est ce qui nous fait parcourir ce chemin de lâcher-prise. Chaque lâcher-prise amène davantage de liberté, d'ouverture.

Suite de la question : Je suis satisfaite de la réponse, mais c'est quand même un chemin difficile, même si tu me vends ces petits lâcher-prise comme agréables !

LL : D'accord, je vais essayer de les vendre comme étant moins pénibles ! Guendune Rinpotché nous répétait sans cesse : « Le chemin est difficile dans la mesure où le pratiquant ne lâche pas malgré sa compréhension. Plus il prolongera l'attachement malgré ses propres compréhensions, plus il souffrira, plus le chemin sera difficile. Au contraire, le chemin sera aisé au pratiquant qui lâche quand il comprend. C'est la résistance au lâcher-prise qui rend le chemin difficile. »

Question sur la cessation et l'activité de *bodhisattva*. A propos du niveau de méditation que tu décris à la fin, qu'on peut obtenir en n'ayant plus de saisie, plus de centre, j'aimerais savoir si cela correspond au premier *bhumi*, ou est-ce l'éveil ? Est-ce qu'il reste encore des choses subtiles, qu'est-ce qui s'élève ? Comment travailler pour que ça devienne pour le bien des êtres ? Est-ce cela qui est encore à travailler ou est-ce que c'est le niveau ultime ?

LL : Comme le Bouddha l'a décrit ici, c'est la fin du chemin. Donc il est nécessaire de travailler encore et encore ces différentes étapes jusqu'à ce que chacune d'elles soit pleinement réalisée, comme ici l'étape de cessation et de lâcher-prise. Quand ces deux dernières phases sont pleinement réalisées, c'est l'éveil complet. La première grande cessation, c'est l'entrée sur le premier *bhumi*, et quand elle devient complète, c'est l'éveil. Pour l'évoquer le Bouddha utilisait le mot *niroda*, qui signifiait véritablement « fin », « cessation de la souffrance », « fin des renaissances obligées ». Pendant tout ce processus, peu importe le *bhumi* sur lequel il se trouve, le *bodhisattva* est actif, il fait des souhaits et pratique les aspirations de *bodhisattva*. Celles-ci lui permettront de créer des forces par lesquelles il pourra revenir même s'il s'est déjà libéré de l'attachement au soi, d'une identité personnelle. C'est la grande différence avec le chemin de la libération individuelle.

Q : A quel niveau sur le chemin en est-on quand on se retrouve en *Déouatchène* ?

LL : Quand on se retrouve en *Déouatchène*, l'esprit (illustré par un lotus) s'est ouvert à la nature des phénomènes. C'est l'entrée sur la première terre des *bodhisattva*. Quand on naît dans un lotus encore fermé, c'est le symbole que notre esprit ne s'est pas encore complètement éveillé à la nature des phénomènes. C'est la phase précédant la compréhension d'un *bodhisattva* sur le premier *bhumi*. Ensuite, on progresse en *Déouatchène* parce que, grâce à cette compréhension, toutes les situations sont un enseignement sur le chemin. La compréhension du *bodhisattva* qui connaît la nature des choses sera stimulée, il travaillera avec tout ce qui s'élève - comme son karma dans son esprit - et il progressera naturellement et plus facilement.

Ce sont les instructions très claires données par des maîtres comme Karma Tchakmé Rinpotché, Shamar Rinpotché, Guendune Rinpotché.

Q : S'il est difficile au pratiquant de lâcher malgré ses compréhensions, lorsqu'il n'y a pas de véritable entendement, la résistance sera alors plus forte que l'envie de lâcher prise. Nos attachements sont-ils si forts que pour finir par lâcher prise nous devons nous mettre dans des situations extrêmes dans la vie, pousser les limites jusqu'au bout de notre résistance, être à bout de forces, pour lâcher ?

LL : Pas de chance ! Il faut lâcher. La compréhension existe mais nous ne voulons pas y croire. Ce sont nos doutes, nos névroses.

Suite de la question : Comment surmonter les doutes et éliminer les névroses ?

LL : En appliquant tout simplement ce que nous avons compris. Les doutes n'ont aucune réalité. Nous n'avons pas à être complaisants avec eux. « Mais moi, mais moi, et moi ! Qui s'occupe de moi ? ! » Je parle par expérience, je connais aussi ces doutes, c'est pour cela que c'est parfois difficile. Le chemin est facile aux personnes très simples qui appliquent ce qu'elles comprennent. D'autres sont plus compliquées et pensent que cette compréhension doit être totalement intégrée. Intégrer quoi ? Les doutes ? Il est insensé d'intégrer les doutes à son chemin, de même pour le désir et la haine. Il faut les laisser derrière soi pour s'en libérer. Vouloir mélanger du poison avec le remède est absurde. Le doute est le sixième *klesha* énoncé par le Bouddha.

## Méditation guidée

J'inspire en pleine conscience et j'expire en pleine conscience.

En inspirant longuement j'ai conscience d'inspirer longuement, en expirant longuement j'ai conscience d'expirer longuement.

Inspirant brièvement je suis conscient d'inspirer brièvement, expirant brièvement je suis conscient d'expirer brièvement.

J'inspire en ressentant tous les corps, j'expire en ressentant tous les corps.

J'inspire en apaisant les formations physiques, j'expire en apaisant les formations physiques.

J'inspire en ressentant de la joie, j'expire en ressentant de la joie.

J'inspire en ressentant du bonheur, j'expire en ressentant du bonheur.

J'inspire en étant conscient des formations mentales, j'expire en étant conscient des formations mentales.

J'inspire en apaisant les formations mentales, j'expire en apaisant les formations mentales.

J'inspire en ressentant l'esprit, j'expire en ressentant l'esprit.

J'inspire en réjouissant l'esprit, j'expire en réjouissant l'esprit.

J'inspire en stabilisant l'esprit, j'expire en stabilisant l'esprit.

J'inspire en libérant l'esprit, j'expire en libérant l'esprit.

J'inspire en observant l'impermanence, j'expire en observant l'impermanence.

J'inspire en regardant la diminution, j'expire en regardant la diminution.

J'inspire en observant la cessation, j'expire en observant la cessation.

J'inspire en regardant le lâcher-prise complet, j'expire en regardant le lâcher-prise complet.

Nous avons médité ainsi tous les matins mais aujourd'hui j'ai donné les instructions plus rapidement. Si vous avez pu suivre, vous avez peut-être ressenti un lâcher-prise, comme une scie qui coupe nos attachements à chaque inspiration et expiration. Chaque respiration permet de s'ouvrir de plus en plus : on lâche, on se détend, on s'ouvre ... Il me semblait que dans ce travail, très précis, très rapproché, aucun souffle n'était perdu, ni gaspillé. Ceux qui ont pu suivre le rythme se sont détendus davantage à chaque inspiration et expiration. Les autres souffraient peut-être trop pour y arriver ; c'est bien compréhensible aussi.

Pour guider la méditation, je changerai les dernières phrases du soutra. Au lieu de dire : *regarder* et *observer*, ce sera *voir* : « Je vois la diminution, je vois la cessation », « En voyant le lâcher-prise ». Le terme pali laisse sous-entendre qu'un regard observe mais aussi le résultat de l'observation qui est de voir, de comprendre. A la fin de ces seize instructions on arrive dans la vision. On reste dans la vue juste, on y respire, on y vit.

Q : Est-il correct d'élargir le champ d'observation dans les dernières étapes ?

LL : Tout à fait. A ce moment-là nous ne sommes pas seulement avec le souffle mais avec tout ce qui apparaît. Toutes les apparences dans notre esprit sont vues avec le lâcher-prise. Nous amenons le lâcher-prise, le détachement, dans les différentes saisies qui se manifestent. Donc à ce moment-là, le champ de vision englobe tout. Tout peut s'élever et tout est lâché. La dés-identification s'opère vis à vis de chaque instant de pensée.

Q : Vers la fin des étapes le regard a tendance à vouloir s'élever et s'ouvrir davantage. Est-ce que c'est lié au fait qu'on est de plus en plus dans quelque chose qui englobe tout ? Donc, est-ce que je suis ce mouvement naturel du regard ou est-ce qu'il vaut mieux le laisser dirigé vers le bas ?

LL : Si ton esprit est rassemblé et stable, c'est tout à fait naturel. Tu peux permettre que ton regard s'ouvre et regarder droit devant toi. Là tu peux t'ouvrir et avoir les yeux grands ouverts parce qu'il n'y a plus d'attachement aux sensations visuelles. Parfois le contraire se produit, les yeux se ferment. Mais si l'esprit est stable, les yeux fermés n'amènent ni fermeture ni somnolence. Nous pouvons laisser les mouvements de notre regard. Il faut baisser les yeux et nous rassembler à nouveau lorsque nous constatons la fermeture, la somnolence, la distraction, l'attachement.

Suite de la question : Pendant la méditation sur les seize étapes, par moments des pensées affluaient. Faut-il continuer à rester sur l'instruction du moment (observer l'impermanence, la diminution...) ou faut-il revenir à autre chose ?

LL : Tu restes avec l'instruction du moment. C'est juste une pensée qui s'élève. Elle ne change pas la direction de la méditation. Tu regardes son impermanence, c'est tout. La force de ces instructions c'est de simplement observer ce qui se manifeste. Nous sommes des guerriers impitoyables, toutes les pensées - qu'elles soient dépressives, euphoriques ou autres - sont traitées de la même manière. Il faut avoir ce regard imperturbable, c'est le regard sur la nature des choses. Tu t'occupes de tes affaires avant ou après la méditation mais pendant tu fais un travail très spécifique. Comme dans ton boulot, si quelqu'un vient te déranger, tu lui demandes de revenir plus tard. De cette manière la méditation ne devient pas l'esclave des émotions.

Suite de la question : Si je reprends l'image de la scie, dans la session de ce matin, je suis resté bloqué sur la quatrième étape (les formations physiques). A cet endroit, la scie n'arrivait pas à couper ce blocage. Quand on est seul dans sa progression, peut-on rester plus longtemps sur cette phase-là ? Quelle attitude adopter quand on sent que l'esprit n'arrive pas à suivre la progression ?

LL : Techniquement, il y a deux possibilités : approfondir ton regard et rester plus longtemps dans cette phase, ou sauter cette étape momentanément (après avoir fait ce que tu pouvais) et aller à la suivante voir si elle pourra t'aider. Autrement dit, on peut rester un peu plus longtemps en continuant de la même manière que maintenant ou chercher un autre moyen de détendre notre esprit.

Le Bouddha a vraiment bien expliqué ces seize étapes. C'est un avantage considérable. Mais nous pouvons toujours garder une flexibilité : avancer, retourner à une autre phase. Par contre, si nous procédons dans cet ordre - je ne sais pas si c'est une bénédiction ou la manière dont l'esprit travaille, c'est-à-dire la logique des choses - c'est comme si nous étions aspirés vers une détente toujours plus grande. D'où l'intérêt de poursuivre les étapes telles qu'elles sont expliquées. Se donner la liberté de faire un peu comme nous le ressentons, c'est peut-être très bien parce que plus adapté à notre situation, mais à terme cela pourrait nous mener à une méditation bien moins structurée. Et parce que nous ne coupons pas, nous ne tranchons pas de la même manière, nous commençons à nous perdre et à être à nouveau esclaves de nos émotions, de nos rêves, de nos soucis.

Pour progresser avec cette pratique, nous devons connaître la structure des seize étapes, puis nous pouvons réduire le nombre de ces étapes, alterner, sauter à des étapes qui viennent plus tard, revenir à celles déjà vues. Cependant, pour éviter de nous retrouver esclaves de nos émotions dans la méditation, il me semble juste de toujours revenir sur ces étapes-là. Cela aura pour effet de ne pas nous laisser leurrer par nos envies de créer une méditation un peu plus détendue, un peu plus à l'aise, mais qui ne touchera pas le noyau de nos attachements. Avec cette méthode, nous sommes amenés loin dans l'application de la pleine conscience aux attachements présents. C'est difficilement évitable. En esquivant ces étapes, nous risquons d'éviter aussi de regarder nos attachements.

Pendant ce stage, pour vous rendre la vie un peu plus facile, j'ai parfois utilisé des mots différents de ceux du soutra pour vous faire avancer dans les étapes, en ajoutant quelques explications, en en sautant quelques-unes. Cependant aujourd'hui, dans les deux méditations, je n'ai prononcé que les paroles du Bouddha. Cela me réjouit et m'inspire profondément parce qu'une inspiration très importante se dégage de ces instructions si elles ne sont pas mélangées avec ma petite compréhension personnelle.

Q : Quand je médite, alors que le corps et l'esprit sont apaisés, je vois comme un brouillard devant mes yeux et je ne sais plus où je suis. Est-ce que ce sont des voiles émotionnels ou s'agit-il d'un phénomène physique ?

LL : Cela n'a rien à voir avec les émotions. Il s'agit d'un phénomène énergétique physique que l'on peut ressentir dans la détente. En effet, quand elle s'installe dans notre être, la perception visuelle change et de petits phénomènes se manifestent, tels que ce brouillard dont tu parles, comme s'il y avait quelque chose entre les objets et soi-même. Il se peut par exemple que les lignes entre les couleurs deviennent plus brillantes ou que des mouvements apparaissent dans le champ visuel ; il peut y avoir aussi différentes formes de flous, l'augmentation ou la diminution des contrastes. Bien d'autres phénomènes visuels peuvent se manifester. Ils cesseront lorsque cette détente sera complète parce que le regard sera aussi totalement détendu et ne produira plus d'effets bizarres.

Q : Une pratique du yoga mental liée à la respiration consiste, en écoutant le son intérieur de la respiration, à utiliser le son *SO* à l'inspiration et *AM*, plus ouvert, à l'expiration. C'est comme un petit mantra : *SO - AM*. C'est très confortable et agréable mais est-ce correct ? Peut-on l'utiliser, au moins passagèrement, pour mieux se détendre ?

LL : C'est possible. Il faut voir s'il amène davantage de compréhensions.

Suite de la question : Je parle de l'utiliser momentanément puis de lâcher cette pratique pour mieux rester dans la compréhension.

LL : Oui, tout à fait. On utilise de telles techniques dans notre école, par exemple *OM AH HOUNG* avec l'inspiration, l'expiration et la pause. On prend ce mantra en lui donnant un sens : ce sont les trois *kaya* - les trois corps d'éveil, les trois dimensions de l'éveil. Cette manière de faire nous calme et nous ouvre à des compréhensions. Tu peux rester à ce niveau technique et demander plus d'instructions quand tu seras prête.

Remarque : Quand j'entends les mots *cessation*, *lâcher-prise*, je me dis que j'en suis bien loin et cette pensée me panique.

LL : Tu n'es pas la seule à éprouver une petite résistance, voire même le début d'une révolution intérieure, à l'écoute du mot *cessation*. C'est dur à entendre parce que la coupure est définitive. Ce qui aide quand nous commençons à travailler sur cette instruction, c'est de se concentrer sur l'attachement immédiat, par exemple sur un petit souci, une petite obsession mentale : « Je dois faire ceci ». Nous l'amenons dans la contemplation de l'impermanence et observons la diminution de l'attachement, de l'espoir et de la crainte la concernant. Puis par la pratique, nous allons jusqu'à couper cette préoccupation ; elle peut-être importante pour nous, mais elle ne concerne qu'un sujet et pas toute notre vie. Et après la dernière instruction, c'est-à-dire la cessation qui est coupure, nous restons dans l'ouverture, dans la joie d'être libérés de ce souci. En se concentrant sur une situation de notre vie, nous dirigeons cette précision du Bouddha sur un sujet vraiment spécifique vécu dans une journée. Nous n'allons pas tout lâcher en même temps et quitter cette existence pour du bien, mais nous pouvons prendre l'habitude de travailler chaque problème avec cette force et constater l'abandon de ce souci à la fin de notre méditation.

Pour le dire plus clairement, prenons l'exemple du tracassé que nous cause notre enfant. Même si nous faisons de notre mieux, en contemplant l'impermanence nous voyons que nous ne pouvons pas faire grand-chose et nous devons accepter l'existence du karma, des situations... Nous pouvons installer l'enfant dans le refuge et diminuer notre préoccupation jusqu'au moment où nous pourrions vraiment accepter de l'offrir à son destin, à son karma, à la protection des Trois Joyaux et ainsi faire de notre mieux sans souci. Quelque chose a été coupé et de ce fait nous nous réjouissons de retrouver une liberté que nous avions perdue.

## Méditation guidée sur Les Quatre Illimitées

Prenons quelques inspirations profondes, très douces. Soyons doux avec nous-mêmes. Inspirons et expirons exactement de la façon qui nous convient, qui nous fait le plus grand bien. Mettons maintenant la première pensée illimitée dans notre cœur : « Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur. » C'est la pensée de l'amour.

Puis, faisons exactement comme le Bouddha l'a décrit : avec cette pensée au centre du cœur, remplissons d'amour tout l'univers qui est devant nous et envoyons cet amour à tous les êtres qui sont dans cette direction de l'univers. Que vous tous soyez heureux et trouviez les sources du bonheur. Que la direction devant nous soit emplie de pensées bienveillantes.

Envoyons maintenant les mêmes pensées de bonheur, d'amour, dans la direction de l'univers derrière nous. Emanons consciemment de la lumière avec chaque inspiration et expiration.

Ayant envoyé des pensées d'amour devant et derrière, envoyons maintenant ces mêmes pensées à tous les êtres de l'univers qui vivent sur notre droite.

Avec chaque inspiration et expiration envoyons des pensées d'amour vers la droite : que vous soyez tous heureux.



Et maintenant vers tous les êtres se trouvant sur notre gauche.

En inspirant et expirant, nous envoyons des pensées de lumière vers ces êtres en leur souhaitant d'être profondément heureux.

Ayant envoyé des pensées d'amour dans les quatre directions cardinales, nous les envoyons maintenant vers le haut, vers le zénith, dans l'espace situé au-dessus de nous.

Et ensuite vers tous les êtres de l'univers situés en dessous de nous.

Nous rayonnons de l'amour, comme un soleil, sans centre, dans toutes les directions de l'univers simultanément : que tous les êtres soient heureux, dans tous les univers.

Continuons à respirer dans l'amour.

C'est ce que le Bouddha appelait « l'amour illimité » : le premier *brahmavihara*, la première méditation des pensées incommensurables.

Etes-vous prêts à méditer sur la deuxième pensée ? Ne vous forcez pas, il ne faut jamais se forcer. Quand ce sentiment vient du cœur, il est spontanément présent et c'est un bonheur d'aller dans toutes les directions de l'univers.

Commençons d'abord avec nous-même.

Inspiration – Expiration. Et nous disons à nous-même : « Que tu sois libre de souffrance et des causes de la souffrance. »

Laissons entrer profondément la compassion en nous et aller dans tous les endroits de souffrance. Que tout notre corps soit rempli de la bienveillance compassionnée.

Ensuite, nous allons dans la direction en face de nous en nous ouvrant, en ressentant les souffrances de l'univers et en envoyant notre soutien et nos souhaits : que tous les êtres soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance.

Nous ressentons les sources de souffrances et faisons des souhaits en même temps.

Ensuite, nous remplissons les univers derrière nous avec des pensées lumineuses de compassion.

Puis nous nous ouvrons pour tous les êtres qui sont sur notre droite et nous leur envoyons notre soutien compassionné.

Nous nous ouvrons aussi pour les êtres situés sur notre gauche en leur envoyant la lumière de la compassion.

Que tous les êtres au-dessus de nous qui ont besoin de notre aide, qui cherchent des solutions pour éradiquer les afflictions, soient tous libérés de la souffrance et des causes de la souffrance.

Que tous les êtres dans la direction de l'univers en dessous de nous, qui souffrent énormément, soient tous libérés de la souffrance et des causes de la souffrance.

Les pensées de compassion rayonnent simultanément dans toutes les directions. Mais personne ne les envoie.

Emplis de compassion, continuons à respirer : inspiration – expiration.

Ce deuxième brahmavihara a été enseigné par le Bouddha comme étant la deuxième absorption dans des états purs ou *brahma*.

Vous apercevez un peu les racines du *tonglen* ?

Remarque : J'ai des difficultés à imaginer donner de l'amour à tout le monde. Pour m'y aider, je commence à penser à mon entourage.

LL : Le Bouddha a enseigné de donner tout de suite de l'amour à tous les êtres, mais dans notre école il est de tradition de commencer par une personne, puis d'élargir progressivement cet amour à plusieurs personnes.

Réflexion : J'ai bien entendu qu'il n'y a pas de centre et pas davantage quelqu'un qui génère des pensées d'amour et de compassion. J'aimerais bien pouvoir pratiquer ainsi mais pour le moment ce n'est pas possible.

LL : Quand il n'y a ni centre, ni quelqu'un qui pense être la source des pensées d'amour et de compassion et se les approprier, cela devient un amour et une compassion illimités. Cet état emplit tout.

Q : Quand j'ai entendu « sans centre », j'ai tout de suite mis Karmapa dans le cœur et tout est devenu facile. Cette méthode est-elle correcte ou est-ce une façon de repousser le problème ?

LL : C'est une bonne solution « intermédiaire ».

Q : Pour pouvoir éprouver une pensée habitée par un véritable sentiment d'amour, j'ai tout d'abord dû ressentir la présence du Bouddha. Ensuite j'ai pu diffuser concrètement cette sensation d'amour à une ou plusieurs personnes connues ; après j'ai pu l'étendre plus facilement dans les dix directions. Cette méthode est-elle correcte ?

LL : Il faut dire que je vous ai amenés dans cette situation très rapidement sans vous y avoir vraiment préparés parce que cela se fait de cette manière. Ce n'était pas très pédagogique mais vous avez trouvé les solutions qui vous convenaient.

Remarque : Ces derniers jours, j'ai tellement donné la priorité à la sagesse que j'ai eu des difficultés à développer de la compassion.

LL : Il est bien possible que le fait d'avoir pratiqué intensément la sagesse ait rendu difficile l'entrée dans la compassion. Aussi, pour équilibrer un peu les deux, je vous ai proposé encore une fois une méditation sur la compassion et l'amour. Les maîtres tibétains appellent cela « humidifier le cœur », « humidifier l'esprit », parce que la sagesse toute seule pourrait être un peu sèche, un peu dure. Et pour aider dans ce monde, il faut absolument une sagesse compassionnée ou une compassion sage. Il faut unir les deux grandes qualités.

Q : Quel est l'avis des maîtres sur les effets de la méditation ? Est-ce que ce qui émane de cette pratique aide vraiment les êtres ?

LL : Les maîtres disent que les pensées fortes d'amour et de compassion peuvent aller jusque dans les enfers toucher des êtres qui sont dans d'intenses souffrances. On les décrit comme les rayons de lumière qui percent les ténèbres des enfers et les êtres qui ont juste un petit moment d'ouverture pour ressentir ce soutien s'ouvrent grâce à cela. Mais c'est très difficile parce que la plupart d'entre eux sont tellement pris dans leur paranoïa et dans leur souffrance, qu'ils ne remarquent même pas que la compassion et l'amour sont là. Les êtres vivant chez les *prêta* (dans le royaume des esprits avides) ressentent plus facilement l'amour et la compassion pratiqués par les humains. C'est plus facile pour les esprits qui sont près de nous : les esprits dans le *bardo* et les esprits invisibles à nos yeux (*shidak*, *sadak*, *naga*). Ils sont attirés par le bienfait de cette pratique et le ressentent immédiatement. On peut donc dire que ceux qui partagent un état d'esprit assez proche du nôtre, le ressentiront plus facilement que ceux qui sont pris dans leur monde.

Méditons un petit moment.

Connectons-nous avec la joie de notre cœur, la joie d'être là, de connaître le dharma ; réjouissons-nous de tout le bien qui existe aussi dans ce monde.

(On entend une musique au loin.) Une joie d'entendre la musique ! Peu importe si celui qui joue semble un peu ivre. Lui au moins se réjouit, c'est sûr.

Réjouissons-nous de toutes les joies vécues dans le monde, de tout ce qui donne de la joie, absolument tout ; tout ce qui amène les personnes dans des états d'ouverture.

Que tous les êtres soient emplis de cette joie libre de souffrance, déconnectée de la souffrance.

Nous envoyons notre joie, devant, derrière, à droite, à gauche, en haut, en bas, dans toutes les directions. Nous respirons dans la joie. Réjouissons-nous de toute la joie qui existe dans l'univers.

## **Neuvième enseignement**

Voici résumées les explications détaillées données au cours de ce stage, un peu comme une répétition pour ceux qui étaient là et un préambule pour ceux qui viennent de se joindre à nous.

Les passages clés du soutra dans lesquels l'essentiel est dit, sont contenus dans les paragraphes 15 à 22. Le reste de l'introduction consiste à mettre en relation cet enseignement avec les autres enseignements du Bouddha.

### **Se préparer pour méditer avec le souffle**

Pour l'être humain, pratiquer avec la respiration est facile parce qu'elle est toujours disponible. Quand nous perdons la vigilance à cause de la distraction, nous pouvons facilement reprendre contact avec la respiration. Elle se situe au point de rencontre entre corps et esprit et fait le lien entre les deux. L'esprit influence le souffle qui influence le corps ; et le corps peut influencer le souffle, ce qui influence l'esprit. Donc, en travaillant avec la

respiration, nous sommes en contact avec le corps et l'esprit. Pour cela, nous choisissons un endroit adéquat où nous pouvons apprendre à bien la ressentir, à bien nous ancrer dans cette sensation et à explorer les connexions entre corps et esprit par son observation.

### Adopter une position correcte

Pour que cette exploration soit profonde, notre corps doit trouver une posture stable qui le maintienne immobile. Pour cela, nous adoptons une position où la respiration est libre : assis sur le sol le dos droit, ou sur une chaise, ou allongés. Si nous méditons sur un fauteuil ou un sofa, veillons à ce que notre colonne vertébrale soit bien droite pour favoriser l'ouverture du thorax et de l'abdomen et permettre la bonne circulation des énergies. Ensuite, nous nous occupons de la direction du regard. Généralement, il convient de le diriger vers le bas en suivant le prolongement du nez, sans fixer ce que nous voyons et en abandonnant nos préoccupations envers toutes les impressions visuelles. Sinon, nous n'arriverons pas à nous concentrer. Si par exemple nous méditons dans un train en regardant défiler le paysage, la concentration sera difficile. Nous contrôlons donc notre regard pour trouver une stabilité mentale. Quand nous en aurons pris l'habitude, la pratique pourra même s'effectuer en regardant ce qui se passe.

### Respirer en toute vigilance

Après avoir établi le corps et le regard dans une posture correcte, notre attention se porte sur le souffle et nous devenons tout simplement conscients du fait de respirer. « *Vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons.* »

Puis nous prenons conscience des variations de la durée de notre respiration, parfois plus longue et parfois plus courte. A cette étape, il convient de ne pas s'imaginer que parce que l'inspiration est lente, l'expiration le sera aussi. Les deux peuvent être différentes. Il se peut qu'une brève inspiration soit suivie par une longue expiration. Nous commençons à observer et à nous intéresser davantage à la manière dont nous respirons plutôt qu'à l'action de respirer.

Ce regard sur notre respiration nous informe sur l'état de notre esprit (agité ou détendu) et celui de notre corps qui exprimera un effort ou des tensions.

Par exemple, nous sommes conscients que le matin nous ne pouvons pas arriver pour méditer avec une respiration calme immédiatement alors que nous nous sommes agités pour prendre une douche, aller aux toilettes, monter les escaliers pour venir nous asseoir. Il faut environ dix minutes pour retrouver le calme ; c'est normal.

Ensuite, notre attitude mentale peut aussi empêcher le corps et le souffle de se calmer en maintenant l'excitation, l'agitation corporelle. Dans ce cas-là notre respiration est rapide, même en étant assis, comme si nous étions en train de faire un exercice. Il faut chercher d'où provient cette agitation, cette respiration accélérée, alors que rien ne change et que nous sommes complètement à l'aise maintenant. Nous pouvons remarquer qu'elle est probablement due au demi-litre de café que nous venons de boire ! Il faut alors faire avec.

### Ressentir tous les corps

L'étape suivante : « *J'inspire et expire en ressentant tous les corps.* » concerne tout notre vécu corporel : le corps du va-et-vient du souffle, le corps de la circulation énergétique, le corps du ressenti physique et peut-être même plus encore comme des dimensions de notre présence ; nous ressentons toute la présence. Cette présence, dans ces différents corps, ne se limite pas aux cellules physiques. C'est nécessairement un ressenti de la posture, car cela peut inclure la présence d'un corps d'amour qui rayonne (si nous sommes dans l'amour et la compassion). Et ce peut être différent quand ce corps ne génère pas la pensée d'amour. Quand je médite sur le corps, sur ma présence physique, cela m'indique aussi ce qui se passe dans l'esprit. Je peux donc avoir un corps d'amour, un corps de peur, un corps d'hésitation. Le ressenti physique peut être le miroir d'un état mental. Donc, nous explorons la présence dans ce corps tout en étant conscients de chaque inspiration et expiration. A ce moment-là, nous pouvons faire le scanner de tout le corps en commençant par les plantes des pieds pour remonter jusqu'au sommet de la tête, redescendre et développer plus de précision dans le ressenti. Nous faisons là comme un scanner détaillé de chaque partie du corps, de chaque organe, de chaque membre, etc. Nous avons mené une exploration.

### Respirer et apaiser

Avec la quatrième étape : « *J'inspire en apaisant les formations physiques et j'expire en apaisant les formations physiques* », nous amenons de la détente, du lâcher-prise, dans ce vécu. Nous ralentissons peut-être un tout petit peu la respiration et privilégions des inspirations et des expirations plus détendues pour favoriser ce ralentissement. Si la respiration ne se ralentit pas, elle devient juste plus légère, plus subtile, pas nécessairement

plus lente ou plus longue. Nous apportons la détente par l'acceptation de tout ce qui se passe dans le corps, ainsi qu'un total lâcher-prise. Nous calmons les formations physiques.

Au niveau du corps, c'est un peu la même chose qu'au niveau de l'esprit. C'est comme un lac agité par les vagues qui se calment lorsqu'il n'y a plus de vent. De la même manière, comme nous ne sommes plus dans l'activité, notre esprit n'est plus tendu, nous sommes juste là, dans le présent simple. Tout s'apaise, les vagues physiques se calment suivies par les vagues mentales. Nous donnons l'espace pour que le corps se calme comme le lac.

### Laisser s'élever la joie

Ce qui nous conduit à la cinquième étape où nous allons ressentir une joie, un bien-être encore peut-être imprégné de fascination, d'attachement au début : « *J'inspire en ressentant de la joie et j'expire en ressentant de la joie.* » À ce niveau-là déjà, les concepts grossiers, les jugements sur la méditation, les attachements, sont apaisés. Nous avons exécuté un travail sur notre mental pour l'affiner et faire en sorte que ce bien-être s'élève. A ce stade, en calmant les formations physiques nous pacifions en même temps les saisies grossières. Un lâcher-prise dû au bien-être est ressenti. Nous l'acceptons et nous réjouissons que le calme s'installe. Du plaisir physique, de la félicité peuvent s'élever mais nous savons que ce n'est pas encore la fin du chemin. Il faut continuer à se détendre, à s'ouvrir, ce qui va aussi apaiser cette vague de félicité.

### De la joie au bonheur

Un bonheur plus calme s'installe. Quand nous nous détendons, nous ressentons un bonheur, un bien-être plus calmes. L'esprit est déjà assez focalisé et remarque bien ces nuances subtiles entre une joie un peu agitée et une joie qui l'est moins. Il lâche et passe à la septième étape.

### Etre conscients des pensées et les apaiser

« *J'inspire en étant conscient des formations mentales. J'expire en étant conscient des formations mentales.* » Dans ce bonheur calme, nous devenons davantage conscients des formations mentales, c'est-à-dire des pensées. Nous prenons conscience des pensées émotives, des petites saisies, des aversions. Nous restons dans ce calme, ce bonheur, tout en regardant le miroir de l'esprit qui s'éclaircit parce que nous remarquons tout ce qui s'y passe. Nous commençons alors à remarquer combien de pensées s'élèvent. C'est incroyable. Nous réalisons que dans ce « lac » il y a des millions de poissons, des millions de pensées et pas seulement une ou deux !

« *J'inspire en calmant les formations mentales. J'expire en calmant les formations mentales.* » A la huitième étape, non seulement nous voyons toutes ces formations mentales, toutes ces pensées, mais nous les apaisons, nous nous calmons, nous continuons à respirer, nous ne sommes pas effrayés, notre regard est neutre, il ne s'y attache pas et ne développe pas de l'aversion. Nous entrons alors dans un calme bien plus grand : l'équanimité.

### Du calme à l'équanimité

Dans ces quatre dernières étapes (5 à 8), nous avons travaillé avec les sensations c'est tout ce qui concerne le vécu physique, visuel, auditif, olfactif, gustatif, et mental (la perception des pensées). Puis, à l'étape 8 on apaise les formations mentales et l'équanimité grandit, elle est présente maintenant dans tous les domaines des six sens. Les cinq sens physiques et le sens mental sont habités par une grande égalité qui ne s'attache plus à ce qui est agréable et ne ressent plus d'aversion envers ce qui est désagréable. Quand ce facteur devient fort, l'apaisement est immense, on entre dans une concentration qui n'est plus perturbée par la saisie ou le rejet des expériences sensorielles. Les pratiquants qui s'entraînent et dont l'absorption n'est pas très profonde, remarquent néanmoins qu'une plus grande équanimité s'installe. C'est valable pour tout le monde.

Maintenant, il nous est possible de noter plus en profondeur ce qui se passe dans l'esprit. Au lieu de voir simplement les pensées, nous voyons leur conditionnement, les états mentaux. Nous savons si l'esprit est tendu ou détendu, s'il est libre, s'il est encore voilé, s'il est dans la torpeur ou la fraîcheur. Nous regardons la présence ou l'absence des émotions tels que le désir, l'aversion... Nous pouvons voir maintenant plus distinctement qu'auparavant parce que le miroir est devenu encore plus clair. Nous regardons un peu comme un chercheur scientifique qui observe et distingue les différentes saveurs de l'esprit : le désir, la colère, la détente... L'esprit en colère a une autre saveur que celui du désir ou de l'esprit calme. Les expériences sont différentes. Nous voyons un esprit se tendre vers telle pensée et même inviter des pensées de colère, de désir, qu'il recherche carrément, et il cherche pour ceci et cela. Nous voyons ce qui est cause et effet, la prédisposition mentale. Nous explorons et tout ce que nous découvrons à ce moment-là est incroyable.

Quand je dis que chaque état mental a une autre saveur, c'est juste pour illustrer mon propos. On pourrait dire : il a un autre arôme, ou un autre son, ou une autre texture. C'est simplement pour expliquer que nous

devenons intimement familiers avec les différents courants passant par l'esprit. C'est l'apprentissage du méditant qui commence à se connaître, non seulement avec ses pensées mais aussi avec le conditionnement de ses pensées.

Pendant toutes ces étapes nous continuons avec l'inspiration et l'expiration qui nous font vraiment prendre conscience du changement de notre esprit, d'un instant à l'autre. Une seule inspiration ou expiration suffit pour se perdre un moment, nous devons toujours revenir. Avec chaque respiration nous remarquons le changement incessant de l'esprit. Même si nous sommes très calmes, il change aussi. Nous découvrons donc les différents états mentaux.

### Réjouir l'esprit et le stabiliser

« *J'inspire et expire en réjouissant l'esprit.* » Nous réjouissons l'esprit par le détachement. Maintenant, quand nous observons l'esprit et tout ce qui s'y manifeste, la seule chose à regarder, c'est la saisie. Nous détendons l'esprit, ce qui lui donne une ouverture immense. L'esprit est réjoui par l'acceptation et le lâcher-prise et une plus grande ouverture s'installe, ce qui nous conduit à la prochaine étape

« *J'inspire et expire en stabilisant l'esprit.* » En effet, pour le pratiquant profondément ancré dans sa pratique (entre l'étape 10 et 11), il s'agissait de couper la fascination avec les dernières pensées qui entraînaient encore. Puis à l'étape 11 « *stabilisant l'esprit* », c'est le *samadhi*. Dans cette phase, normalement, nous entrons dans une stabilité complète de l'esprit où aucune pensée ne peut nous distraire. L'esprit est tellement détendu qu'il ne manifeste plus un seul mouvement mental ou des pensées discursives (qui ont un contenu). Des petits mouvements mentaux se manifestent encore pour maintenir l'équilibre, la détente. Et en se détendant davantage, même ces petits mouvements - qui représentent un petit effort non conceptuel pour maintenir cet équilibre - se calment aussi. Au début, nous devons faire en sorte de ne plus perdre le fil du souffle, de rester absolument avec l'inspiration et l'expiration, de stabiliser l'esprit pour pouvoir suivre sans interruption le mouvement de la respiration. Nous faisons de notre mieux et revenons sur le souffle dès que nous prenons conscience de l'apparition des pensées. Comme la respiration est notre objet de méditation, nous ne faisons plus qu'un avec elle.

### Libérer l'esprit

Etape 12 : « *J'inspire en libérant l'esprit, j'expire en libérant l'esprit.* ». Une forme de contrôle maintient la stabilité qui doit aussi être affranchie de l'emprise de celui qui veut la contrôler. Nous lâchons le contrôle pour que l'esprit devienne encore plus flexible. Toutes les phases précédentes nous ont considérablement fait gagner en fluidité et flexibilité, mais maintenant il faut lâcher des contrôles plus profondément. Il faut faire confiance à l'esprit. S'il ne s'intéresse pas aux choses du monde il ne bougera pas, il n'est donc pas nécessaire de le contrôler. Grâce au non-attachement il ne se distraira pas en effet, l'équanimité est devenue tellement forte et profonde, que maintenir ce contrôle est inutile.

Guendune Rinpotché nous avait donné un conseil très important pour cette étape : ne pas agiter l'esprit. Il disait : « *Le lhaktong* dont on parle, avec les vagues, c'est comme une tempête dans la tasse de thé. » La tasse de thé c'est notre esprit que nous secouons constamment, aussi l'eau ne peut pas se calmer. Même un pratiquant ayant atteint une détente assez profonde secoue encore sa tasse par la volonté de contrôler de son esprit. Ceci maintient une tension, une agitation subtile de l'esprit. De ce fait, il ne pourra pas se pacifier complètement. Là, Guendune Rinpotché nous disait : « Arrêtez de toujours bouger votre tasse. Posez-là et l'eau se calmera. Avoir confiance, c'est poser son esprit. Lâchez, ne faites rien avec votre esprit. » C'est vraiment le conseil ultime pour la méditation. Nous pouvons prétendre ne rien faire avec notre esprit, que tout se fait tout seul, mais le problème est bien là : nous ne sommes pas conscients à quel point nous l'agitons toujours. Voilà pourquoi ces étapes existent ; elles nous montrent combien nous sommes nous-mêmes responsables, par nos attachements et nos aversions, de l'agitation constante de notre esprit. Mais nous ne pouvons pas le voir au début.

Si nous avons confiance, nous pourrions immédiatement ne plus rien saisir et laisser l'esprit comme il est. Le calme mental s'installerait immédiatement, nous n'aurions pas besoin de l'attendre, les étapes seraient inutiles. Mais comme nous sommes assez programmés pour toujours nous agiter, ces paliers vont nous apprendre progressivement et de plus en plus rapidement à calmer notre esprit parce que la confiance s'installera. Avec l'expérience, nous connaissons le mécanisme et pourrions nous détendre très rapidement parce que nous saurons exactement comment faire.

Dès le début de la méditation nous pourrions « poser la tasse », ne plus rien saisir et le calme, l'ouverture, s'installeraient tout de suite. La différence entre notre esprit et l'eau, c'est que cette dernière a besoin de temps pour se calmer à cause de son inertie, tandis que l'esprit n'en a pas, il n'a pas de poids, de substance et peut changer, se calmer complètement instantanément, être ouvert, sans saisie. Dès que la saisie disparaît un autre état se manifeste. Si nous avons une sensation d'inertie de l'esprit, c'est dû au fait que nous lui attribuons une certaine substance que nous saisissons. Il faut du temps pour que nos tendances habituelles se calment. Si la saisie diminue progressivement, l'esprit se calme graduellement. Finalement il s'apaise à chaque instant, en

correspondance exacte avec le degré de notre saisie ou de notre non-saisie. Comme il n'a pas d'inertie, il se calme immédiatement dès qu'il y a non-saisie. Donc, le temps nécessaire pour calmer l'esprit est fonction du degré de saisie maintenu et du temps nécessaire pour en sortir.

Cette explication convient à l'ouverture de l'esprit et la non-dualité. Un instant de prise de conscience suffit à produire cette non-identification totale, l'esprit est alors dans l'ouverture. Guendune Rinpotché disait que des personnes faisaient cette expérience simplement en écoutant son enseignement et en étant profondément touchées par ses paroles et sa présence, sans être dans une méditation formelle. En l'écoutant, même si les concepts les atteignaient encore par la présence du maître, elles étaient plongées dans une méditation informelle où leur esprit a pu s'ouvrir. Simplement pour dire que le grand état de non-dualité peut se produire d'un instant à l'autre, comme dans la fameuse histoire zen : un moine, en balayant la cour, projette un caillou contre une barrière et le claquement produit contre le bois le plonge dans un état de non-dualité. En effet, malgré ce travail, son esprit était disponible pour une autre expérience. L'étonnement provoqué par ce son a fait changer en un instant sa façon de percevoir, sa façon d'être : il a atteint son état naturel.

En conclusion, avec un esprit complètement disponible, nous allons regarder le plus important : la non-permanence de tout notre vécu, de toute chose, de tous les phénomènes. La non-permanence, l'absence de stabilité, l'absence d'existence inhérente, c'est l'étape 13 qui mène à des lâchers-prises plus profonds encore, appelés *la diminution* (de notre attachement), puis *la cessation* (de toute saisie) et à l'expérience du *lâcher-prise* complet (l'expérience d'éveil, de la liberté totale).

## Méditation guidée

- Méditation -

Réflexion : J'ai refait la méditation de *tonglen* en envoyant de l'amour à tous les êtres, dans toutes les directions, ainsi qu'à moi-même. Et là, j'ai constaté que c'était plus difficile. Pour y arriver, j'ai compris que je devais lâcher mes peurs, mes préjugés, l'idée que j'ai de moi-même, prendre confiance, oser accepter ce que je suis, ici et maintenant.

LL : Ainsi tu vas éradiquer les sources de la souffrance ; c'est la meilleure des choses à faire.

Suite de la réflexion : Pendant cette méditation, je ressens aussi de la chaleur.

LL : Quand on est vraiment présent, quand la pratique est intense, cela peut donner chaud.

Maintenant j'aimerais savoir si vous avez su quoi faire avec votre esprit durant cette méditation, est-ce que vous avez une clarté de ce qu'il faut faire ?

Q : À certains moments j'ai utilisé *OM AH HOUNG* avec la respiration. Cela m'aide surtout pour le détachement. C'est vraiment comme si le lama venait dans mon cœur et prenait les choses en main. Cela me détache, me fait beaucoup de bien. Est-ce que je peux utiliser *OM AH HOUNG* ici, avec cette méditation et à quels moments ?

LL : Il n'est pas facile de répondre parce que ce sont deux courants de transmission un peu différents. Une adaptation assez personnelle sera à faire. Ce que je fais en méditant avec *OM AH HOUNG*, c'est placer *OM* sur l'inspiration, *AH* sur le point situé entre l'inspiration et l'expiration, *HOUNG* sur l'expiration. On peut aussi faire l'inverse en mettant *AH* sur l'inspiration, ce qui change tout de suite l'état de conscience. Du fait de la signification de *OM AH HOUNG* : corps, parole et esprit éveillés (*nirmanakaya*, *sambogakaya*, *dharmakaya*), je médite à ce moment-là plutôt sur des vérités très profondes. C'est comme ici quand on dit : « *J'inspire en observant l'impermanence. J'expire en voyant l'impermanence.* » On pourrait dire : « *J'inspire en étant conscient de OM AH HOUNG et j'expire... etc.* » Cette façon de stabiliser l'esprit avec *OM AH HOUNG* induit donc une compréhension.

*OM* c'est la compréhension du corps éveillé, comme le corps du Bouddha, le *nirmanakaya*, incluant tout le lâcher-prise qui caractérise l'existence d'un bouddha.

*AH* c'est la parole éveillée, le *sambogakaya*, la communication éveillée. Compassion et sagesse sont incluses dans ces deux syllabes et font que nous sommes en contact avec tous les êtres, qu'il n'y a pas d'empêchement de cœur, pas d'attachement/aversion.

*HOUNG* est l'esprit éveillé, le *dharmakaya*, c'est l'ouverture, la non-saisie totale, la source de toute chose. C'est la mort du soi, de la saisie égoïste. C'est aussi le début du cycle suivant de *OM AH HOUNG*. Donc le *HOUNG* nous mène en plus dans l'activité éveillée.

Cette profonde méditation nous met dans les corps, parole et esprit du Bouddha. Elle va calmer les formations physiques, les formations mentales, donner de la joie, nous faire entrer dans un *samadhi*, libérer l'esprit et donc amener une diminution et cessation de l'attachement. Nous retrouvons les mêmes caractéristiques

dans cette pratique mais sans vraiment passer par des étapes. Dès que nous commençons avec *OM AH HOUNG*, nous sommes dans une contemplation profonde du sens qui nous inspire, véhiculé par ces syllabes (à condition qu'il nous soit enseigné).

Avec *OM AH HOUNG* tu as dû ressentir tout de suite moins de saisie égoïste. Tu peux le placer où tu veux, je ne vais pas établir une correspondance. Mais j'ai profité de l'occasion pour expliquer un peu plus longuement le sens de cette pratique.

Q : Les instructions auxquelles j'ai repensé m'ont apporté des supports, des mots sur lesquels m'appuyer pour déclencher quelque chose et en même temps j'ai eu l'impression que les phrases du Bouddha devenaient comme un support de jeu pour que mon esprit se promène entre les mots et s'égare. Est-ce que cela peut créer des formations mentales ? Faut-il limiter les instructions ou s'appuyer dessus ?

LL : Saisir des paroles t'a permis de t'évader un peu, comme un petit jeu intellectuel. Tu as bien remarqué qu'à des moments c'était très bénéfique et qu'à d'autres moments tu en faisais trop, ce qui t'a fait perdre un peu la présence. Les paroles sont seulement là pour nous ramener à la présence. Quand nous sommes dans la présence, nous lâchons l'instruction mais quand nous ne sommes plus concentrés, nous nous la rappelons en toute simplicité. Nous devons nous souvenir des instructions de plusieurs manières pour bien les intégrer jusqu'à digérer personnellement leur compréhension.

Suite de la question : Est-ce que je peux utiliser cette méditation avec le souffle dans des moments de très forte émotion ou d'agitation ?

LL : Absolument. Dès qu'une émotion se manifeste, reviens sur le souffle. Cette méditation sur la respiration a une grande force et la capacité d'apaiser les émotions dans le quotidien, de nous donner plus d'espace, plus de clarté, pour ne pas réagir mais d'abord respirer. Puis nous retrouvons la vigilance et agissons ensuite de notre mieux pour sortir de cette réaction émotionnelle immédiate et nous poser.

Question : La méthode enseignée par le Bouddha mène à l'éveil mais ce n'est pas une pratique du *vajrayana*. Comment puis-je comprendre cette méthode-là, par exemple dans le contexte des instructions du IXe Karmapa dans *l'Océan du Sens Ultime* ?

## L'anapanasatisutra et le vajrayana

LL : Mettre en relation ce soutra avec les instructions du IXe Karmapa est assez profond, je vais donc prendre un peu de temps pour l'expliquer :

Dans *l'Océan du Sens Ultime*, la méditation avec le souffle est la dernière instruction de la liste portant sur les objets de méditation. Celle-ci n'est un objet ni extérieur, ni intérieur, ni pur, ni impur. Elle fait donc partie d'une catégorie séparée avant l'introduction à la méditation sans objet. Le Karmapa explique ensuite les phases permettant de stabiliser le contrôle sur l'esprit (étape 11 ici), d'entrer dans le *samadhi* et de l'approfondir. Et les neuf étapes à pratiquer pour stabiliser l'esprit décrites par le Karmapa à la fin du chapitre sur *chiné – shamath* -, peuvent toutes être pratiquées avec la respiration. Ces neuf paliers correspondent aux expériences faites ici au cours des douze premières étapes sur le souffle.

Ensuite, on entre dans le chapitre sur *lhaktong*, la compréhension intuitive, la sagesse. Ici on compare l'esprit stable avec l'esprit actif : s'agit-il du même esprit ? Qui médite ? Qu'est-ce qui est intérieur, extérieur ? Toutes ces questions sont évoquées par le Karmapa et font référence au paragraphe 21 de notre soutra : la contemplation des dharma, des lois, c'est-à-dire des mécanismes de l'esprit, des vérités à découvrir. En définitive, toutes ces vérités sont incluses dans celle de la non-permanence qui conduit à des compréhensions de la manifestation, de l'apparition et de la disparition de tous les phénomènes. On regarde tout cela et on entre dans les enseignements du *mahamoudra*, appelés *rang dreul* et *cha dreul* (en tib.). On remarque que dans ce regard sur la non-permanence tout se libère de lui-même et quand on l'approfondit, en plus de la libération, tout disparaît déjà au moment même de son apparition. *Cha dreul*, c'est la libération instantanée de quelque chose à l'instant même de son apparition ; quand la saisie est nulle, la séparation entre l'apparition d'un phénomène et sa libération, sa disparition, n'existe plus. On peut ainsi observer la diminution des saisies, on peut voir leur cessation, grâce à cette compréhension extrêmement profonde du non-soi. Le chemin du *mahamoudra* (troisième chapitre de *l'Océan du Sens Ultime*) continue en travaillant toujours la diminution, pour aller vers la cessation, le lâcher-prise complet.

Dans ce soutra, le Bouddha donne des instructions très simples et très condensées. Il n'enseigne ni la libération individuelle, ni la séparation des véhicules, apparue plus tard. La séparation, les distinctions, se trouvent dans les commentaires de cette instruction simple effectués par les différentes traditions. Ce soutra parle de l'expérience directe du Bouddha en tant que *bodhisattva* qui a trouvé l'éveil et ne s'adresse pas seulement à ceux qui souhaitent la libération individuelle. Ne vous laissez donc pas perturber par des personnes qui prétendent

qu'on ne devrait pas pratiquer ce chemin de la libération individuelle mais fiez-vous à la parole du Bouddha lui-même qui, ici, ne tombe pas dans ces distinctions des différents véhicules.

Les maîtres de notre lignée, de Gampopa jusqu'aux Karmapas, savent qu'en arrivant à des compréhensions très profondes, il ne reste qu'un seul véhicule, celui de l'Éveil complet. La distinction entre les véhicules se situe principalement au niveau des méthodes et des aspirations des différents individus sur différentes étapes du chemin, mais l'essence du dharma est toujours identique. Qui voit cela comprend qu'il n'y a pas différents véhicules mais seulement différentes méthodes.

Nous appliquerons les instructions reçues du *mahamoudra* ou du *vajrayana* et nous amènerons toute notre compréhension dans celle des paroles du Bouddha. Il ne faut pas cloisonner notre esprit en pratiquant seulement ce qui est dit là, et en délaissant les quelques compréhensions acquises à d'autres moments. Tout ce que vous avez pu comprendre sur la détente, sur notre potentiel de Bouddha et que c'est ce potentiel-là qui médite en nous, etc., amenez-le dans cette pratique, sans créer d'obstacles. Utilisez toutes vos compréhensions acquises à ce jour pour qu'elles influent sur votre pratique actuelle. Intégrez toujours les instructions du moment avec celles des années précédentes. Voilà pourquoi je vous transmets ces enseignements-là depuis trois ans.

Auparavant je vous donnais beaucoup plus d'explications sur le *mahamoudra* en utilisant des citations de Gampopa et d'autres maîtres. Je me suis aperçu que cela manquait de structure, de précision et que parfois la *sangha* ne comprenait pas le rapport entre les instructions du *mahamoudra* et celles du Bouddha (en l'occurrence les plus anciennes venant de lui). Ce qui m'a motivé pour vous transmettre durant ces trois dernières années des instructions de base venant du Bouddha lui-même, c'est que chacun puisse voir que celles du *mahamoudra* ne sont pas différentes dans leur essence. En second lieu, j'ai essayé d'amener plus de précision dans votre pratique sur des textes très clairs, indiscutables, parce qu'acceptés par tout l'univers bouddhiste. Bien qu'ils aient précisé détenir d'autres textes, jamais le *mahayana* a refusé les textes du *theravada*. Ce sont seulement ceux du *mahayana* apparus plus tard qui furent refusés par les pratiquants parce qu'ils s'étonnaient de la provenance de ces enseignements. Mais à aucun moment et jusqu'à aujourd'hui, les pratiquants du *mahayana* n'ont nié l'authenticité des textes de l'école *theravada*.

Suite de la question : Ne pourrait-on pas remplacer par ce soutra-là les instructions contenues dans les deuxième et troisième tomes de *l'Océan du Sens Ultime* du IXe Karmapa ?

LL : Les instructions données dans *l'Océan du Sens Ultime* sont à considérer comme étant un commentaire sur ce soutra. La seule différence est que dans le soutra, la pratique se fait avec un seul objet, alors que le Karmapa nous donne toute une variété d'objets de méditation, le souffle étant présenté en dernier. Il laisse choisir notre objet de méditation avec lequel nous pratiquerons tout le reste. Le Karmapa ne voulait pas se fixer sur une seule chose parce qu'il pensait que ses explications du *mahamoudra* allaient servir simultanément à tous ceux qui pratiquaient un *yidam*. Ce que l'on apprend dans ces instructions s'applique à tous les modes du dharma qui sont tous *chiné/lhaktong*. La pratique des *yidam* est *chiné/lhaktong*, celle sans objet aussi, de même que celle avec objets (comme un verre, une pierre).

La pratique de la méditation dans le bouddhisme est toujours la même, il n'y en a pas d'autres. Le Karmapa voulait que chacun choisisse son point de référence. C'est la différence avec le soutra étudié ici où le Bouddha donne la respiration comme seul point de base. Il veut montrer que l'on peut tout faire avec. Il permet aussi que les pratiquants ne se perdent pas dans les différentes possibilités énumérées au début de ce soutra. Dans d'autres circonstances, il parle de prendre l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité comme objets de méditation.

Il semble que pour cette même raison Gampopa préconise la méditation sur le souffle comme un bon antidote pour toutes les émotions. Dans ce soutra, la tradition *mahayana/vajrayana* a vu l'instruction du Bouddha comme un encouragement à utiliser cette pratique parce qu'elle convient à toutes les situations quand on ne sait pas quels autres objets de méditation choisir.

C'est pourquoi je vous encourage à me dire ce qui vous convient le mieux pour votre pratique.

## Méditation guidée - Enseignement

Respirons doucement mais en pleine conscience.

Inspiration – Expiration.

Respirons avec de l'amour au cœur, une douceur, une acceptation.

Trouvons cet amour qui est notre héritage.

Cet amour est notre véritable nature. Elle est là quand le cœur est détendu.

L'amour n'a pas nécessairement besoin d'un objet. Il est là de lui-même, même sans centre, sans sujet.



Permettons à cet amour de nous remplir complètement.

Toutes les cellules (jusqu'aux pores de notre peau) vont être pénétrées par cet amour.

Et l'amour va au-delà du corps ; il va aller dans toutes les directions de l'univers.

Tout d'abord, nous imaginons que les pensées d'amour de déploient devant nous. Que tous les êtres soient heureux ; vraiment heureux.

Ensuite, nous pensons que l'amour pénètre la direction de l'univers derrière nous, qu'il touche tous les êtres derrière nous.

Tout simplement, l'amour emplit tout, sans vouloir quelque chose.

Cet amour rayonne vers tous les êtres qui demeurent dans les univers, sur notre droite puis, vers tous les êtres sur notre gauche.

Nous imaginons que l'amour emplit d'abord cette salle, puis l'extérieur de cette salle.

Il remplit aussi tout le petit hameau de Croizet, puis les Combrailles, l'Auvergne, et se propage toujours plus loin.

L'amour se déploie vers le haut.

Et puis vers ce qui est en dessous de nous.

Sans intention particulière, l'amour irradie comme le soleil.

Maintenant notre esprit est immergé là-dedans avec chaque inspiration et expiration. Approfondissons ce sentiment d'amour qui emplit tout notre esprit dans tout l'univers.

- Méditation -

Chaque souffle est sans limite, une mort sans limite.

- Méditation -

L'amour illimité.

Hier nous n'avons pas encore pratiqué l'équanimité illimitée. Essayons aujourd'hui. L'amour, la compassion et la joie deviennent équanimes. Cette équanimité n'est pas sèche, elle est emplie d'amour, de compassion et de joie.

L'équanimité peut agir. D'ailleurs, c'est la meilleure qualité pour pouvoir agir.

Essayons de ressentir cette équanimité dans notre cœur.

« Equanimité » signifie tout d'abord : accepter la situation présente, la regarder sans la fuir et sans vouloir la changer tout de suite. On peut la changer, mais de manière égale.

L'équanimité est une profonde détente dans le cœur, un lâcher-prise, sans peur, ni espoir.

C'est l'amour libre d'espoir et de crainte, la compassion libre d'espoir et de crainte et la joie libre d'espoir et de crainte.

Laissons ce sentiment d'équanimité remplir tout notre corps, tout notre être.

Une acceptation profonde que les choses sont ainsi, tout de suite.

Cette équanimité devient plus profonde quand nous voyons que les phénomènes sont éphémères, impermanents, sans substance.

Quand nous laissons cette compréhension de la vacuité - nature de tous les phénomènes - se répandre dans toute notre conscience, l'équanimité devient illimitée.

L'équanimité est la meilleure façon d'agir. Ce n'est pas rester inerte, sans bouger. Bien que ce mot « équanimité » fasse penser aujourd'hui au stoïcisme qui préconise de tout supporter sans bouger, sans rien faire, ce n'est pas le sens. Être dans l'équanimité, c'est être libre de l'influence des *klesha*, des émotions, de la saisie, de l'aversion.

Seul l'amour avec l'équanimité est un amour authentique. C'est l'amour des Eveillés. Seule la compassion équanime est la compassion éveillée. Quand elle est mêlée à de l'attachement et de l'aversion, même si c'est très humain, très normal, ce n'est pas encore l'éveil.

Vos remarques et vos questions sont les bienvenues.

Remarque : Je n'ai pas senti de différence entre l'équanimité et l'amour, peut-être parce que les deux sont des qualités de l'esprit.

Remarque : Je ne peux pas avoir d'amour si je n'ai pas de la joie. Quand à l'équanimité, effectivement, je pense que c'est une suite logique de l'amour, mais j'ai remarqué que pour la développer il fallait que j'abandonne quelque chose que je n'étais pas prête à abandonner. Ça va beaucoup plus loin que ce que je peux entrevoir.

Remarque : Quand j'ai envoyé de l'amour dans l'univers, j'ai eu de très fortes sensations au niveau du cœur. Par contre, avec l'équanimité, je n'ai presque rien ressenti et cela m'a attristée. J'en ai conclu que j'étais davantage dans l'amour que dans l'équanimité.

Remarque : Je ressens plus d'ouverture dans l'amour et plus de stabilité dans l'équanimité.

Remarque : Je suis arrivé sur le coussin avec une petite tempête émotionnelle, à tel point que j'ai eu envie de me lever et de partir. Quand j'ai médité sur l'amour, mon inquiétude a disparu, sans savoir exactement à quel moment. J'ai donc pu continuer cette pratique et enchaîner avec celle sur l'équanimité qui m'était familière grâce à la vigilance sur la respiration. Je pense qu'il serait bien de toujours pratiquer ces quatre *Brahmavihara* avant même de commencer avec la pleine conscience de la respiration pour être déjà dans un état bien plus équanime.

LL : Dans quelques passages, le Bouddha conseille de pratiquer les quatre *Brahmavihara* pour faciliter l'entrée dans le *samadhi*.

Remarque : Dans une méditation, il m'est arrivé une seule fois d'avoir la vision que ma conscience n'existait plus. Elle s'était fondue avec une lumière dorée.

LL : Tu décris tout à fait l'équanimité. Dans la véritable équanimité, ce sentiment d'avoir sa conscience, une conscience propre à chacun de nous, n'existe plus. Voir de la lumière dorée est un phénomène naturel si l'on médite sur le support du Bouddha. Il se peut que tu retrouves à nouveau cette ouverture.

Remarque : Je n'ai jamais pu méditer les Quatre Pensées Illimitées de façon aussi simple, de cœur à cœur, et je pense pouvoir partager cette expérience avec mon fils.

Remarque : Hier, je n'ai pas senti une grande ouverture, ce soir ça allait mieux. A certains moments, sur l'amour, j'avais l'impression d'être un soleil et à d'autres moments j'étais dans l'ennui, j'avais envie que cela s'arrête. Et sur l'équanimité, me revenaient sans arrêt des expériences, des pensées, des souvenirs où j'ai agi avec la peur et l'espoir.

LL : Cette expérience avec l'amour alternant entre soleil et ennui est assez courante parce que trop de bonté provoque des résistances. Quand je vous ai fait méditer là-dessus, je me suis demandé quelle dose de « douceur » vous seriez capables de supporter ou d'accepter dans votre expérience parce qu'à un moment donné on veut être un peu plus « terre à terre ». Quand on commence à s'habituer à l'expérience de cet amour, on peut rester bien plus longtemps dans la bonté qu'au début. Si on manque d'habitude, on veut passer très rapidement à autre chose. Dans ta deuxième expérience, te mettre en contact avec l'équanimité a stimulé tous les souvenirs du passé, des expériences contraires à celle-là où ce n'était pas le cas. Cela fait partie de la pratique.

Vous êtes bien mieux préparés pour ce genre de méditation en ayant souvent pratiqué *Tchenrézi*, *tonglen* ou des pratiques un peu semblables.

Remarque : J'ai besoin de ressentir la motivation pour trouver la nécessité de développer l'équanimité, par exemple en contemplant le changement, l'attachement ou l'aversion aux choses.

Q : Est-ce que le *Brahmavihara* et les *Quatre Incommensurables* sont la même chose ?

LL : Oui. C'est la même chose.

Question : Y a-t-il un lien entre la *bodhicitta* et les Quatre Incommensurables ?

LL : C'est simple. La *bodhicitta* c'est le vœu ou la décision de pratiquer vie après vie les Quatre Incommensurables et grâce à leur contemplation, de revenir jusqu'à ce que tous les êtres sans exception soient libérés.

Remarque : Autant hier j'avais besoin d'imaginer des personnes connues pour que l'amour commence à rayonner, autant aujourd'hui c'est venu quasi spontanément. Et je pensais : « Il est bien de souhaiter que tous les êtres soient heureux, mais pour l'instant il y a plus de souffrance que de bonheur. » Et quand tu as dit : « sans espoir et sans crainte », je pensais qu'il était bon de faire « des souhaits pour que l'espoir se réalise. Quant à l'équanimité, je n'ai pas ressenti de sentiment de rayonnement, c'est comme si on avait débranché une prise.

LL : Il faut essayer de trouver la clé pour pouvoir aimer sans espoir et sans crainte, pour avoir des souhaits de soutien sans tomber dans un attachement vis-à-vis d'un projet, dans l'espoir que tous soient éveillés sans la crainte de ne pas l'être, de pouvoir aimer sans s'attacher. Comment se diriger vers un but sans espoir et sans crainte ? Je crois qu'il faut déjà apprendre à marcher d'ici vers là sans espoir et sans crainte, savoir se diriger vers un endroit sans vouloir y être déjà, en restant juste dans le mouvement. C'est un peu la même chose avec l'amour et avec le souhait. On donne une direction mais on reste dans le présent, ouvert. Ça se joue là. Mettre en œuvre cela tout de suite serait formidable, c'est tout l'art des grands bodhisattvas.

## **Dixième enseignement**

### **Méditation guidée**

Installez-vous bien en prenant la posture qui vous convient pour rester stables assez longtemps.

Le regard immobile se pose devant nous. Nous devenons conscients de la respiration : en pleine conscience nous inspirons, en pleine conscience, nous expirons.

*« Inspirant longuement, nous savons 'j'inspire longuement'. Expirant longuement, nous savons 'j'expire longuement'. »*

*« Inspirant brièvement, nous savons 'j'inspire brièvement'. Expirant brièvement, nous savons 'j'expire brièvement'. »*

*« J'inspire en ressentant tous les corps. J'expire en ressentant tous les corps : le corps du souffle, le corps physique, et tout le reste.*

*« J'inspire en apaisant les formations physiques. J'expire en apaisant les formations physiques. »*

*« J'inspire en ressentant de la joie. J'expire en ressentant de la joie. »*

*« J'inspire en ressentant du bonheur. J'expire en ressentant du bonheur », c'est-à-dire une joie plus calme.*

*« J'inspire en pleine conscience des formations mentales. J'expire en pleine conscience des formations mentales. »*

*« J'inspire en apaisant les formations mentales. J'expire en apaisant les formations mentales. »*

*« J'inspire en étant conscient de l'esprit. J'expire en étant conscient de l'esprit. »*

*« J'inspire en réjouissant l'esprit. J'expire en réjouissant l'esprit » par le lâcher-prise.*

*« J'inspire en stabilisant l'esprit. J'expire en stabilisant l'esprit. »*

*« J'inspire en libérant l'esprit. J'expire en libérant l'esprit » de tout attachement vis-à-vis de la stabilité.*

*« J'inspire en voyant l'impermanence. J'expire en voyant l'impermanence. »*

*« J'inspire en voyant la diminution. J'expire en voyant la diminution » de l'attachement.*

*« J'inspire en voyant la cessation. J'expire en voyant la cessation » de toute saisie, de toute identification.*

*« J'inspire en voyant le lâcher-prise complet. J'expire en voyant le lâcher-prise complet. »*

C'était l'éveil en cinquante minutes et à zéro euros... Testé depuis 2 500 ans et garanti !

Même si ces étapes font aussi référence à des absorptions et des compréhensions très profondes pour les plus avancés qui contemplent le lâcher-prise complet (l'éveil), elles parlent en même temps aux débutants que nous sommes grâce au choix des mots et définitions utilisés par le Bouddha. En effet, ceux-ci ouvrent à différentes possibilités de compréhension selon notre niveau. C'est un exemple sur la façon dont on peut donner un enseignement qui parle simultanément à tous les degrés de compréhension.

Au terme de ce stage, dirigeons notre attention sur la manière d'intégrer cette pratique, cet enseignement, dans notre vie quotidienne. C'est tout à fait possible c'est ce que j'ai fait matin et soir pendant trois ans.

Avez-vous des questions, des réflexions ou des remarques sur ce sujet ?

Remarque : Je trouve cette pratique appréciable parce qu'on peut l'amener partout. On n'a pas besoin de texte. Elle est aussi rassurante - quand on est malade par exemple - parce que la respiration est toujours avec nous. Je souhaite passer chaque matin un quart d'heure environ dans la conscience de la respiration.

LL : Je vous conseille de la faire vingt à trente minutes chaque jour, sans faire spécialement référence aux seize étapes mais en les intégrant de manière spontanée. N'oubliez jamais de contempler l'impermanence sinon votre méditation ne servira qu'à calmer l'esprit et même s'il en résulte un certain bienfait, elle ne développera pas toute sa puissance pour créer des compréhensions et nous libérer. Méditer sur l'absence de permanence de tous les phénomènes est vraiment la clé pour s'affranchir de l'attachement et des identifications. Donc, gardez cette instruction comme la seule et la plus importante en connexion avec la respiration.

Réflexion : Je voudrais partager avec vous un petit texte de Trungpa Rinpotché que je trouve vraiment inspirant et qui me semble être un lien entre la pratique que nous venons de faire sur le coussin et la manière de l'amener dans l'activité.

*« Etant donné que toutes les choses sont nues et dépourvues d'obscurcissement, il n'y a rien à atteindre, ni rien à réaliser. La pratique quotidienne consiste simplement à faire naître une acceptation complète de toutes les situations et émotions et de tous les êtres, de même qu'une ouverture totale à tout cela. Il s'agit de faire l'expérience de toute chose, totalement, sans réserves ni blocages, si bien que l'on ne se replie pas, qu'on ne se centre jamais sur soi-même. (Je vais) consacrer ma vie à enlever cette armure. » Trungpa Rinpotché.*

LL : L'armure que Trungpa Rinpotché s'évertue à enlever est celle qui consiste à se centrer sur soi-même, à se protéger, à se replier sur soi.

Réflexion : Je trouve cette méditation sur le souffle très intéressante parce que le souffle est vide. Donc, même si on s'identifie au souffle, on ne s'identifie à rien puisque ce n'est qu'un mouvement, impermanent.

Réflexion : En essayant d'associer les instructions de la méditation sur le souffle avec ma pratique de mantra, j'ai été étonnée de voir à quel point cela amenait une expérience mêlant l'ouverture et la précision : la précision de l'attention cultivée avec cette présence sur le souffle se joignait avec l'ouverture, la fluidité générée par le mantra. Des compréhensions plus profondes se sont élevées sur le fait que les pensées étaient générées par de l'attachement, de la non-attention, etc.

LL : C'est bien d'utiliser la récitation de mantra conjointement à l'attention sur le souffle parce qu'après la mort, dans le bardo, il n'y a plus de respiration. Par contre, on peut réciter des mantras, émaner de l'amour et de la compassion. On peut tout faire par la pensée.

Q : Comment dissoudre l'attachement puissant que j'ai à moi-même et à mes enfants et comment ne plus avoir peur de la mort que je considère comme terriblement ennuyeuse ?

LL : Pour les deux, il convient de contempler la non-permanence. Il est absolument nécessaire de se rendre compte que de toute façon la lutte contre le changement est vouée à l'échec. La mère vieillit depuis sa naissance et donc ne vivra pas éternellement. Il en est de même pour les enfants. La rencontre entre mère et enfants se terminera nécessairement en séparation. Tout ce qui est conditionné par des causes et des circonstances finira par disparaître parce que les causes et les conditions vont changer. De très belles rencontres s'effectuent, pleines d'amour et de générosité, mais il convient d'être conscient de la nature éphémère de chaque instant de ces occasions. Il ne faut donc pas seulement regarder l'attachement mais ce à quoi tu t'attaches et qui s'attache. Il faut aussi regarder la non-permanence, la nature changeante du sujet comme de l'objet et peu à peu un détachement et une compréhension justes apparaîtront. Tant que nous sommes ensemble, nous faisons et donnons de notre mieux mais nous n'avons pas de contrôle sur la durée de cette relation. De plus, l'esprit aussi, comme les vagues, change tout le temps : des pensées s'élèvent, d'autres ont déjà cessé. Et l'amour est comme un fleuve qui passe par une cascade, il y a une autre vie qui s'ouvre mais le fond de la conscience ne change jamais, seules les vagues changent, le courant de la conscience continue tout le temps.

Contemple ceci encore et encore, la méditation te conduira au détachement, à la non-identification et soulagera ainsi considérablement la vie et la mort. C'est la sagesse qui provoquera le lâcher-prise, le détachement. Quand on a vu encore et encore que saisir ce qui change produit automatiquement de la souffrance, on commence à lâcher, à moins saisir.

Une mère ne pourra pas prolonger la rencontre avec ses enfants, même si elle met tout son cœur, toutes ses qualités pour s'en occuper. Notre esprit entretient cette petite illusion que si nous faisons de notre mieux la situation agréable va perdurer, mais ce n'est pas le cas.

Q : Mais si une mère fait de son mieux, la loi du karma devrait produire quand même de bons résultats ! Où est l'erreur ?

LL : Le point clé, c'est que les causes, les conditions et l'énergie mises en œuvre par notre bienveillance, notre amour, nos qualités, même si elles n'empêchent pas le changement de la situation présente, produisent des forces pour que de nouvelles circonstances de bonne qualité apparaissent. Par exemple, si nous utilisons bien cette vie, en nous engageant sur la voie avec amour, compassion et sagesse, nous en verrons les résultats la vie

prochaine, c'est clair. Mais ce sera avec d'autres personnes, dans un autre corps, dans une autre situation, ce ne sera pas le prolongement, la stabilisation de la situation actuelle. Même si dans cette vie je médite l'amour et la compassion illimités, je n'empêcherai pas mon cœur de battre, mon corps de se transformer, mon existence de changer. Même avec les meilleures intentions, je ne pourrai jamais arrêter la transformation. C'est impossible. L'énergie positive, la force positive, aura un effet réel sur le changement dans le sens où elle l'accompagnera. Donc, la force positive d'une mère qui aime sans identification accompagnera la mère et ses enfants à travers la vie et la mort, dans le changement.

## Intégration de cette pratique de pleine conscience dans le chemin du mahamoudra.

Aller tout d'abord dans un endroit solitaire, s'asseoir jambes croisées et maintenir l'attention du regard devant soi, est déjà identique aux préparatifs pour une session de pratique du *mahamoudra*.

Ensuite, comme dans toute pratique de *chiné*, *lhaktong*, *mahamoudra*, nous prenons d'abord conscience de la posture, du souffle et du ressenti physique.

Puis nous remarquons la respiration comme étant longue ou brève en ressentant tous les corps. A la fin de cette étape, qui peut être assez rapide, nous connaissons l'état de notre esprit parce que nous avons pris conscience de notre souffle, de notre posture et de notre vécu physique.

Ce sont les trois premières étapes du soutra.

Ce constat général de notre état d'être, mène naturellement à la quatrième étape : apaiser les formations physiques (le souffle, les ressentis physiques). Nous le faisons automatiquement aussi dans le *mahamoudra* lorsque dans la phase *chiné* nous apaisons notre présence physique.

La particularité dans ce soutra, après l'apaisement des formations physiques, ce sont ces deux étapes : ressentir de la joie et ressentir du bonheur. Dans la pratique de *chiné*, les effets du calme mental c'est-à-dire le bien-être, se manifestent quand l'activité de l'esprit se ralentit. Ce sont les trois phases de *chiné* :

- comme une cascade,
- comme une rivière,
- comme l'océan.

Quand la rivière coule moins vite et entre dans l'océan, des expériences de grand bien-être apparaissent, et la félicité s'installe. Le Bouddha ayant apaisé d'abord les formations mentales, travaille ensuite avec les expériences de joie, de félicité et de bonheur qui s'élèvent. Le bonheur est plus calme que la joie. Donc, la rivière de *chiné* se ralentit davantage afin que ce calme, ce bien-être, s'installent. Ce sont les phases 5 et 6 du soutra.

Nous apaisons donc cette joie, cette félicité, en lâchant les attachements créés à cet état de méditation et calmons aussi davantage le bonheur pour générer un regard plus clair sur le vécu mental. Ici, nous commençons à repérer l'esprit calme et le mouvement, bien que pour le moment nous soyons encore préoccupés par le mouvement, par les vagues de l'esprit. C'est l'étape 7 dans le *Satipatthana* : inspirer et expirer dans la pleine conscience des formations mentales – représentées par les vagues dans l'océan (image utilisée dans le *mahamoudra*). Nous regardons les vagues.

A la huitième étape, nous apaisons les vagues et progressons encore dans le niveau de *chiné*, de *shamatha*. Cet apaisement des formations mentales équivaut dans le *mahamoudra* à un ralentissement du courant d'eau quand la rivière se calme davantage ou bien entre dans l'océan si l'apaisement est très profond. Chacun fait comme il peut, mais cette quiétude de l'activité rend possible l'étape 9 du soutra où nous respirons dans la pleine conscience de l'esprit lui-même. Mais malgré cet apaisement, les voiles de l'esprit sont encore manifestes. Dans cette neuvième étape, nous regardons donc la différence entre un esprit voilé et un esprit libre de voiles, un esprit encore un peu agité et un esprit complètement calme, un esprit où subsiste encore de l'attachement et du désir et un esprit libre d'attachement et de désir, un esprit où l'on trouve encore de l'aversion et un esprit libre d'aversion.

Pour regarder l'esprit, inspirez et expirez, pleinement conscients de l'esprit.

Notre pratique se situe maintenant dans le ralentissement de la rivière et dans sa progression vers l'océan. Le miroir des différents états mentaux devient plus clair ainsi que la façon dont certains attachements génèrent une vague et comment le détachement détend la vague, l'anéantit. Se développe alors la claire conscience de ce qui se passe dans l'esprit avec toutes ses petites pensées et tendances d'attachement ou aversion, créant toujours des perturbations. Bien que par moment de grosses pensées puissent s'élever, cet état ne génère pas de pensées grossières. Le regard devient plus subtil et nous mène à l'étape 10.

A cette étape, en inspirant et en expirant, nous réjouissons l'esprit en abandonnant certains attachements. Il retrouve alors un espace qu'il avait perdu. Cela s'appelle *réjouir l'esprit*.

Nous allons encore plus loin en nous détachant de tout ce que nous pouvons, en ne laissant plus l'esprit s'occuper d'une pensée ou d'autre chose. C'est l'étape 11 appelée *stabiliser l'esprit*. C'est l'entrée dans le *samadhi*. A ce stade, nous sommes dans l'océan, le *chiné*, *shamatha*, où nous stabilisons l'esprit autant que possible. Le Bouddha voulait dire qu'à cette étape l'esprit devient stable et que cette stabilité est sans attachement aux pensées. Pour le dire avec les mots du *mahamoudra* : nous devenons toujours plus équanimes.

On enchaîne alors sur l'étape 12 : *libérer l'esprit*. Si on utilise les termes du *mahamoudra*, nous libérons l'esprit de l'espoir et de la crainte, ce qui équivaut à l'attachement et à l'aversion, dans le soutra. Pour libérer l'esprit, nous lâchons la saisie sur l'attachement et l'aversion, cette envie de s'attacher, s'identifier etc. et surtout la saisie sur la stabilité de l'esprit ; c'est un enseignement très important dans le *mahamoudra*. Dans le *Theravada*, c'est entrer dans la fluidité de l'esprit, dans ce qu'on appelle *la disponibilité*.

Dans *l'Océan du Sens Ultime*, le IXe Karmapa dit que pour passer à l'étape suivante, c'est-à-dire regarder l'impermanence et d'autres investigations de *lhaktong*, nous devons au moins avoir ralenti le cours de la rivière pour avoir la capacité d'identifier et de regarder les pensées uniques qui se manifestent. Ce serait donc très bien d'avoir cette expérience de stabilité (celle de l'océan du *chiné*), mais si ce n'est pas le cas, nous devrions au moins avoir acquis une grande stabilité de notre rivière (son flux doit être extrêmement lent), de manière à avoir un regard très clair sur ce qui se passe.

Dorénavant nous sommes prêts à tourner notre esprit vers *l'investigation des dharmas*. Cette investigation des dharmas est le quatrième groupe des quatre grandes étapes d'établissement de la pleine conscience. Nous avons vu le corps, puis les sensations, ensuite l'esprit. Et maintenant c'est l'investigation des dharmas - *lhaktong* en tibétain, *vipassana* en pali. Ce sont des termes techniques qui servent à séparer les phases, mais elles ont commencé bien avant. Chaque étape se franchit par une compréhension. Et maintenant, grâce à ces compréhensions préliminaires, nous avons acquis un esprit très flexible, très disponible pour examiner profondément la réalité.

Toutes les instructions de *lhaktong* se trouvent dans cette treizième étape du soutra où il est dit de regarder seulement l'impermanence. Tout ce que le Karmapa et d'autres expliquent dans les livres sur le *mahamoudra*, sur la pratique de *lhaktong*, s'applique à la phase 13 du soutra. En effet, toutes les instructions tournent autour de l'apparition et de la disparition des phénomènes, de leur nature, des causes de cette apparition, et des conclusions à en tirer : absence du soi, origine dépendante, vacuité et telléité (ainsité, les choses sont telles quelles). On retrouve les mêmes termes dans le *theravada* et dans le *mahayana*. La libération dans l'apparition des phénomènes (*cha dreul*), ou la libération par soi-même (*rang dreul*) sont des instructions clés de la phase *lhaktong* du *mahamoudra*. Elles se pratiquent à ce stade-là et s'enchaînent avec la quatorzième phase où l'on voit *la diminution de l'attachement*. Quand on lâche l'attachement, tout ce qui apparaît, disparaît de soi-même sans effort à faire, sans avoir besoin de se mêler de ce processus. Toutes ces instructions sur le non-effort, la pratique tout à fait naturelle du *mahamoudra*, s'intègrent dans cette quatorzième étape du soutra.

Quand on voit la diminution de l'attachement, aucun effort n'est à faire, il suffit tout simplement de ne pas saisir. Il faut abandonner cette tension qui saisit les phénomènes, qui s'identifie. Donc, toutes les instructions du *mahamoudra* sur le lâcher-prise sont contenues dans cette quatorzième étape, par exemple l'instruction de *rang bap* c'est une instruction *Shampa-Kagyü* sur le fait de laisser les choses telles qu'elles sont. Les adeptes du *theravada* diront : voir la telléité des choses, voir les choses telles qu'elles sont ; il n'est donc pas utile de s'en mêler. Dans le *mahamoudra*, ce sera méditer dans la telléité, dans l'ainsité. C'est la quatorzième étape.

Si nous atteignons la quinzième étape, nous voyons *la cessation*, la fin de tout attachement, le véritable *mahamoudra*, complètement libre d'attachement. C'est le sens de la cessation. Avant, notre *mahamoudra* était encore marqué par l'attachement.

Après la cessation, *niroda*, nirvana, dans la seizième étape, c'est le *lâcher-prise complet*. L'activité du *mahamoudra* c'est de laisser les choses telles qu'elles sont, dans leur telléité. Le *dzogchen* dit : dans leur pureté originelle. Nous laissons les choses telles qu'elles sont, pas besoin de les améliorer parce par nature elles ne sont rien, elles n'ont pas de substance. Nous n'avons pas besoin de corriger des images fluctuantes, des projections, qui sont (dans le *mahamoudra*) les manifestations magiques de l'esprit. Le Bouddha - l'Eveillé - est dans ce lâcher-prise complet. Il laisse les phénomènes dans leur état originel en ne manifestant plus aucun attachement, aucune saisie. Et c'est de là que le chemin de l'Eveillé s'effectue, sans préméditation, sans fixation, sans attachement, en n'ayant plus jamais l'idée d'un moi.

Comme nous l'avons vu, nous pouvons pratiquer bien sûr ces seize étapes, chacun à notre niveau. Il en résultera toujours un bienfait. Vous avez dû comprendre maintenant comment le *mahamoudra* et les enseignements du Bouddha s'articulent et vont ensemble. Il n'y a pas vraiment de différence. Je n'ai reçu cet enseignement de personne, je vous donne ma compréhension du *mahamoudra* et de ce soutra. Les apparences, les mots, les paroles, sont différents, sont plus élaborés par des milliers d'années de travail sur les instructions du

Bouddha, ce qui donne une profusion d'explications. Mais cela reste toujours la même chose. Comme vous l'avez constaté, à l'étape 13, tout ce qui porte sur *lhaktong* (*vipassana*) a reçu énormément d'explications supplémentaires parce que tous les maîtres savent que le point décisif est là : il faut comprendre la réalité et ne pas simplement apaiser l'esprit. Il faut pouvoir faire le pas dans la vision directe. J'espère que tous cela vous aura aidé à clarifier davantage les choses.

Nous allons pratiquer le *mahamoudra*. Cela suppose de laisser l'esprit naturel, de ne faire aucun effort supplémentaire, de rester tout simplement dans le non-attachement.

- Méditation -

Information : Nous sommes un petit groupe qui avons fait l'expérience, durant une année, de reprendre le soutra et la transcription étudiés précédemment pour les lire, les contempler et méditer, à raison d'un week-end par mois, ici à Croizet. Nous avons l'intention de poursuivre ce travail pour maintenir ce lien et invitons toutes les personnes intéressées à se joindre à nous.

Information : Dans le même ordre d'idée, pour ceux qui seraient intéressés, nous nous retrouverons à Clermont-Ferrand (près de la gare) le troisième week-end de chaque mois, pour deux jours de pratique sur la pleine conscience avec utilisation probable des enregistrements disponibles et du texte.

## **Onzième enseignement**

### **Méditation guidée**

Prenons la posture qui nous convient pour méditer, le regard détendu et posé devant nous. L'attention rassemblée se tourne naturellement vers la respiration. Nous devenons conscients de l'inspiration, de l'expiration et de leurs variations dans la durée.

- Méditation -

Nous commençons à suivre la respiration de plus près : le début, le milieu et la fin de chaque inspiration et de chaque expiration, avec les petites pauses.

- Méditation -

Tout en gardant la conscience de l'inspiration et de l'expiration, nous devenons conscients de tout le reste du corps.

- Méditation -

Nous remarquons à quel point tout le corps est vivant, vibrant, et participe à la respiration.

- Méditation -

Inspirant en pleine conscience et expirant en pleine conscience, nous apaisons le vécu physique.

- Méditation -

A chaque inspiration et expiration nous amenons la détente dans tout le corps, ce qui lui permet de s'apaiser complètement.

- Méditation -

Accordant toute notre attention au souffle et au corps, nous apaisons les concepts grossiers de notre esprit.

- Méditation -

Inspiration – Expiration. Seulement cela ; rien d'autre.

- Méditation -

Avec chaque inspiration et chaque expiration, nous détendons et ouvrons l'esprit.

- Méditation -

Si nous remarquons un attachement au calme, au bien-être, à la stabilité, nous le relâchons immédiatement.

- Méditation -

Maintenant, nous tournons notre regard vers la non-permanence de toute chose, en commençant par le souffle, le corps.

- Méditation -

Inspiration – Expiration. C'est chaque fois un peu différent. Le vécu physique est en continuel changement.

- Méditation -

Les cinq sens nous amènent de nombreuses informations du changement du monde.

Entendre, voir, goûter, humer et ressentir – le changement est partout. Les pensées, les états de conscience, rien ne dure.

- Méditation -

Nous inspirons et expirons en voyant l'impermanence.

Nous inspirons et expirons en lâchant nos attachements et identifications à l'égard des choses qui changent.

- Méditation -

En inspirant et en expirant, lâchons les concepts sur la réalité ; n'essayons plus de saisir la nature des choses. La conscience demeure dans la vision directe, sans commentaires.

- Méditation -

Dans cette ouverture et cette simplicité, nous pouvons penser aux autres, à tous ceux qui cherchent le bonheur, la joie, la simplicité. Que tous les êtres trouvent l'amour qui n'a ni centre ni limite. Que tous les êtres trouvent le bonheur au-delà des identifications.

- Méditation -

Une fois l'esprit calmé, nous pouvons le diriger là où nous le souhaitons. Nous pouvons le tourner vers l'impermanence, vers l'investigation d'autres aspects de la réalité, vers la prière, vers l'amour et la compassion, où nous voulons. C'est au pratiquant de décider ce qu'il fait avec son esprit détendu, ouvert, flexible.

Question sur les dangers de la méditation du *mahamoudra* liés aux capacités de l'esprit, à l'ouverture d'esprit, qui peut induire une identification et même la possibilité de peut-être s'imaginer détenir des pouvoirs magiques avec son esprit.

LL : En effet, c'est le danger avec toute méditation, comme avec toute connaissance. Dès que nous connaissons ou maîtrisons quelque chose, nous nous prenons pour un peu plus sages, plus importants que les autres avec une plus grande possibilité de manipuler les événements, les choses. Deux comportements apparaissent : l'orgueil qui s'identifie à cette ouverture, à cette capacité et une tendance à s'imaginer des aptitudes plus grandes. Nous interprétons la réalité de manière favorable à nous-mêmes sur des faits qui se passent dans l'esprit des autres ; nous nous les attribuons et de cette façon nous nous rendons responsables de tout ce qui se passe autour de nous en prétextant que c'est à cause de nos prières, de notre méditation, etc. Et nous nous gonflons ! C'est l'orgueil.

Le remède sera d'aller bien plus en profondeur avec la pratique, avec la compréhension, jusqu'à voir que toutes les qualités sont les qualités de l'esprit lui-même, cet esprit qui n'est pas du tout la personne, qui n'a rien à voir avec le moi. Cela demande une énorme motivation.

Guendune Rinpotché disait toujours : « Ce sont les qualités du dharma, de la vérité/réalité et non les qualités d'une personne ». Ces qualités coupent l'arrogance, l'orgueil, l'infatuation, toutes ces tendances connectées les unes aux autres, parce que nous réalisons que rien ne vient de nous-mêmes en tant que personne, c'est-à-dire du moi. Ce sont les vertus inhérentes de l'esprit, rien n'est produit. Avec un esprit plus clair, nous ne nous illusionnons plus sur les possibilités d'influencer l'esprit des autres de façon magique. Nous devenons bien plus sobres, bien plus réalistes parce qu'avec la compréhension plus profonde de la réalité ultime, s'accroît aussi celle de la réalité relative. Nous voyons à quel point les êtres sont victimes, prisonniers des causes et effets de leurs propres actes et tendances et nous perdons nos illusions sur la possibilité de pouvoir les aider, voire carrément de les faire avancer sur le chemin. Il n'est alors plus question de la possibilité de les amener dans les états libérés de l'esprit, c'est-à-dire à l'éveil. C'est impossible. Un être profondément conscient sait que chacun doit faire lui-même le chemin. Nous pouvons aider, inspirer, pousser, tirer, si vous voulez, mais nous n'avons pas la capacité de faire avancer quelqu'un.



Donc, au niveau concret, le remède c'est surtout la *bodhicitta* relative (le premier remède que j'avais expliqué dans l'enseignement sur la *bodhicitta* ultime). Si une personne est prise par l'orgueil, l'infatuation, même à des niveaux assez subtils, si elle n'arrive pas à trouver la force pour aller plus en profondeur dans sa méditation, elle peut se tourner vers la *bodhicitta* relative et se demander encore et encore si ce qu'elle pratique, ce qu'elle donne au monde, sert vraiment au bien des êtres, si c'est vraiment utile. De cette manière, elle va s'interroger et regarder : « Est-ce que je suis toujours préoccupé par moi-même ou est-ce que je suis vraiment là pour les autres ? » « Est-ce que ce que je vis dans la méditation ? » « Est-ce bien bénéfique sur autrui ? » Et nous nous ne nous laisserons pas leurrer par des méditations « profondes » si dans le concret nous ne supportons pas les difficultés et voyons que dans chaque situation nous pensons d'abord à nous.

Cette *bodhicitta* relative est d'un grand soulagement, d'une grande aide pour nous tous qui sommes pris par les afflictions, par les névroses de l'identification, de l'orgueil spirituel.

Question relative à la saisie égoïste sur le corps, par exemple dans la danse.

LL : Entre l'entraînement motivé par l'ego et le travail avec le corps non motivé par la saisie égoïste, il y a quand même une différence, le résultat sera différent. Il me semble qu'une personne qui ne met pas de la saisie égoïste en dansant, ne deviendra pas une excellente ballerine parce que pour cela il faut des idées très arrêtées, très précises sur la manière de faire le mouvement. Après un long entraînement, si on danse sans saisie ou avec peu de saisie, la danse ira vers une expression de plus en plus fluide, de plus en plus naturelle, très expressive, mais peut-être pas parfaite au niveau technique. Il y a parmi vous une ancienne danseuse qui accepterait peut-être de nous parler de son expérience.

Est-ce que ce que j'ai dit correspond à ton expérience ?

➤ Oui. Dans le monde de la danse classique il y a toujours les deux côtés. Si on veut vraiment atteindre la perfection du corps il faut beaucoup s'entraîner. Mais si l'on reste trop technique, on peut s'éloigner complètement de soi-même en vivant dans le monde des honneurs si l'on a atteint un très haut niveau, à moins que l'on se tourne vers autre chose. Cela peut arriver.

LL : Tout à fait. Beaucoup de danseurs, à un moment donné, se sont tournés vers une approche plus naturelle, avec moins de saisie, moins d'identification. Mais à ce moment-là, qu'est-ce qui change dans leurs mouvements, leur expression corporelle ?

➤ Je pense que leur expression vient de l'intérieur. Pour pouvoir danser naturellement et spontanément, il leur faut lâcher prise sur les techniques apprises, en être vraiment détachés, ce qui n'exclut ni la grâce, ni la restitution des connaissances acquises. Dans mon expérience personnelle j'ai beaucoup apprécié l'ambiance plutôt jeune, mais le côté artificiel, toute la concurrence, la jalousie, étaient complètement à l'opposé de ce que je cherchais.

LL : C'est le monde de la saisie égoïste.

Pour conclure cette question qui englobait toutes les capacités physiques, on pourrait généraliser ce qui a été dit sur la danse. Avec la détente, la non-saisie, on peut bien mieux utiliser son corps puisqu'il est possible alors de le relaxer afin de le régénérer et de se ressourcer plus rapidement. Si on ne commet pas l'erreur de faire des efforts trop importants, on peut même grimper des montagnes ou parcourir de longues distances en vélo sans trop s'épuiser. La détente permet parfois d'accomplir des prouesses, mais on ne parle pas ici de ce genre de capacités physiques orientées vers les compétitions. Là, c'est un autre monde, ce n'est pas le même état d'esprit. Je me souviens de la participation à des jeux olympiques d'un marathonnien africain qui courait pieds nus, tout à fait détendu. Entré premier dans le stade, il s'est fait dépasser par un coureur ambitieux mais n'a pas cherché à accélérer. Il est arrivé deuxième, pas du tout essoufflé ni au bout de ses capacités, il lui a juste manqué ce supplément d'ambition pour arriver le premier. Ce reportage m'a énormément touché parce que pour moi, il était un exemple. On peut avoir des capacités naturelles et les développer davantage dans la détente, mais ce n'est pas le même monde. Parfois les deux mondes se croisent comme nous venons de le voir où la fin de la compétition révèle les états d'esprit différents : le second était tout content sur le podium, saluait tout le monde et l'autre s'écroulait, il avait besoin de soutien.

## Méditation – Dédicaces

Dès que l'on s'assoit, que l'on se pose, la conscience du souffle revient.

Et cette fois-ci, nous dirigeons notre attention vers le cœur avec un sentiment de gratitude d'avoir reçu le dharma que le Bouddha et d'autres maîtres éveillés ont pris soin de transmettre d'une génération à l'autre.

Leur enseignement nous fait comprendre le dharma, cet aspect de la réalité qui nous libère quand on le pénètre. Et nous envoyons des pensées reconnaissantes dans tous les univers où des maîtres éveillés enseignent.

La gratitude, le respect, la dévotion envers les maîtres, cette même énergie du cœur c'est l'amour et la compassion pour tous les êtres qui sont encore dans la confusion, dans la souffrance.

Et à nouveau, nous envoyons des pensées d'amour dans toutes les directions de l'univers vers tous les êtres, partageant notre joie avec eux. Puissent-ils tous trouver la simplicité de l'esprit éveillé.

Dédions à tous les êtres et à leur libération complète tout le bien que nous avons vécu ensemble. Que grâce à la bénédiction de tous les bouddhas cette dédicace aille au-delà de la dimension où quelqu'un dédie encore quelque chose.

Que tous les esprits se libèrent de la saisie, de l'identification, de la séparation.

Inspiration – Expiration.

- Méditation -

Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur. Qu'ils soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance. Qu'ils ne soient jamais séparés de la joie ultime complètement dépourvue de souffrance. Qu'ils demeurent dans la grande équanimité libre de tout attachement, aversion, partialité et réalisent tous le grand Eveil.

C'était la dédicace finale du stage. Je vous remercie tous pour votre pratique.

Merci à Danièle Carle, Chantal Boisset, Annie Brousseau et tous ceux qui ont travaillé sur ce transcript !