

Exploration de la question

« Qui suis-je ? »

Deuxième partie

Lama Sönam Lhundrup

Instructions, méditations, ainsi que questions – réponses

Croizet, stage d'été, août 2011

SOMMAIRE

Premier enseignement.....	1
Introduction.....	1
Les Quatre Nobles Vérités.....	1
Toi, moi et le Mahamoudra.....	3
Deuxième enseignement	5
S'entraîner à la pleine conscience.....	6
La confiance en soi	7
Nos noms : une illusion de stabilité.....	8
Besoin de stabilité et peur du changement	9
Questions et réponses.....	10
Troisième enseignement.....	12
S'entraîner à la générosité	12
Samsara et nirvana	13
Moi et le Dharma.....	14
Méditation guidée.....	17
La détente.....	17
Quatrième enseignement	19
Introduction à la pratique de la pleine conscience	19
Connaître notre esprit.....	19
Le bénéfique et le nuisible	20
Le mécanisme de la saisie	21
Méditation guidée.....	21
Dukkha ou sukha comme point de vue ?	22
Quelle est mon idée du Moi ?	23
Cinquième enseignement	24
Le moi, c'est quoi ?.....	25
Le moi conventionnel	26
Les cinq skandha.....	27
Méditation.....	28
Première analyse	28
Sixième enseignement	32
La porte de la liberté	33
Deuxième analyse	35
Développer la vision pénétrante.....	35
De quoi avons-nous besoin pour nous libérer ?.....	37
Aller vers le refuge	38
Septième enseignement	38

Trouver et suivre un maître authentique.....	39
Les trois refuges	43
Huitième enseignement.....	44
Le non-soi et la vacuité.....	45
Les trois niveaux de la réalité.....	45
Les fixations et l'insaisissable	48
A propos de la mort.....	49
Neuvième enseignement	51
Le rêve sous toutes ses formes	51
Vivre en pleine conscience	52
Être, tout simplement	56
Dixième enseignement.....	58
Courir ou demeurer ?	58
Faire face, le défi	59
Amour, compassion et sagesse	61
Onzième enseignement	62
Le monde, les phénomènes, les êtres et l'esprit.....	62
Les phénomènes et la liberté	63
Douzième enseignement.....	64
La certitude.....	65
Questions/Réponses	68
Les quatre extrêmes	70
Treizième enseignement.....	71
L'unique chemin	71
Les trois phases de la pratique.....	71
Ne plus nuire à soi-même ni aux autres.....	72
Développer la présence consciente, libérer l'esprit.....	73
La pleine conscience et les autres méthodes du Dharma.....	74
Conclusion - Remerciements.....	75

Les Cinq Agrégats – stage II, août 2011

"Qui sommes-nous véritablement ? Qui suis-je ?"

Lama Lhundrup

Premier enseignement

Introduction

Bienvenue au stage et merci d'être aussi nombreux.

L'année dernière notre étude a porté sur les cinq agrégats. C'était en fait l'exploration de « Qui sommes-nous ? », « Qu'est-ce que le moi ? Le sujet ? », « Que trouvons-nous comme base de notre existence ? »

Cette année nous allons continuer à approfondir notre recherche mais d'une manière légèrement différente.

Nous n'allons pas étudier sur la base d'un texte mais nous pourrons faire parfois référence à la transcription de l'enseignement de l'année dernière. Nous entrerons dans un processus d'introspection qui sera le principal outil de notre exploration. Et en rafraîchissant ainsi notre mémoire, cela permettra à ceux qui viennent pour la première fois de mieux comprendre. Ce sera la partie étude. Puis nous contemplerons et méditerons la question : « Qui suis-je ? ». « Qui donc est ce moi ? », « Le moi, c'est quoi ? » « Comment le gérer, comment faire avec, comment vivre en tant qu'être humain sans créer de souffrance et comment se libérer pour atteindre un bonheur libre des causes de la souffrance ?

Les Quatre Nobles Vérités

Nous voilà donc plongés au cœur du dharma. Le cœur du dharma peut être décrit par les Quatre Vérités des Nobles énoncées par le Bouddha. Nous pouvons donc regarder et nous demander : « Comment est-ce que je mène ma vie maintenant ? » « Comment est-ce que je me sens ? » Nous constaterons à coup sûr qu'il y a un peu trop de stress, trop de tensions, trop de souffrances ; d'où le besoin de se libérer, de trouver un bonheur véritable qui ne dépende pas de conditions. Ce constat, c'est la première Vérité.

Poursuivant notre analyse, nous nous questionnerons : « Pourquoi suis-je sous tension ? » « Pourquoi tout ce stress en moi, toute cette énergie bloquée ? » Parce qu'il y a de la saisie. Et parmi les différentes formes de saisie, c'est la saisie dite « égoïste », celle d'une personne qui se croit réellement existante ; c'est la saisie principale.

Vous vous demandez peut-être quelles sont les autres formes de saisie ? La deuxième forme n'est pas seulement de se croire réellement existant mais de considérer tout le reste, tous les phénomènes comme réellement existants eux aussi. C'est la saisie « réaliste » de tout ce qui se manifeste dans notre champ de vécu, dans nos perceptions.

Dans la pratique du dharma nous nous occupons de ces deux formes de saisie en commençant par la première qui est à la base de toutes nos émotions, de tous nos conflits, de tout notre stress. La seconde nous empêche d'être utiles dans le monde.

Pour être vraiment d'une grande utilité dans ce monde il est nécessaire de dissoudre ces deux formes de saisie, mais lâcher la première est le grand pas qui nous permettra de nous attaquer à la deuxième forme de projections. La première saisie est celle du sujet - du moi -, la deuxième celle de l'objet, c'est-à-dire des objets de nos expériences.

Je vous conseille vivement de prendre des notes parce que toute notre pratique de l'après-midi sera basée sur ces notes. Il faut que vous puissiez vous référer à quelque chose. Si je vous dis : « Nous allons faire un peu d'étude », c'est que nous allons étudier les notes prises le matin, comme une stimulation de notre réflexion et de notre méditation l'après-midi. Il y a donc une succession.

Pour ne pas perdre de vue notre objectif, gardons en mémoire le thème du stage : « Qui suis-je ? »

Nous avons brièvement mentionné les Quatre Vérités :

- le stress,
- les causes,
- la cessation du stress (libération possible),
- le chemin qui mène à la libération.

Lorsque nous parlons de « cessation du stress », c'est que la libération est possible, et le chemin c'est celui de la libération.

La première question à contempler cet après-midi sera : « Suis-je dans le stress ? Dans la tension ? Dans la souffrance mentale et physique ? »

Puis nous regarderons : « Puis-je véritablement identifier les différentes formes de saisie qui sont à la base de ce stress ? »

Nous écrirons les causes de cette tension en détail ; ne pas le faire superficiellement en se disant : « Oui, oui, c'est vrai ».

Pendant ce stage nous allons donc regarder les causes du stress que sont les identifications - toutes les identifications. Elles en seront le sujet principal. En effet, dès qu'il y a identification, une fixation s'installe dans l'esprit. Ce que je viens de dire vous paraît-il juste, vrai ? Pour le savoir, nous l'examinerons progressivement et en détail durant ce stage et nous verrons s'il est possible (troisième Vérité) de se libérer de ces identifications. Puis bien sûr, nous chercherons le chemin qui nous aidera à nous libérer des causes de ce stress, de cet attachement.

Petit exercice préliminaire

Maintenant, j'aimerais faire un petit jeu avec vous. Vous allez choisir un partenaire, quelqu'un que vous ne connaissez pas encore.

Le jeu est très simple, nous pourrions l'appeler : « Qui es-tu ? ». Votre partenaire va se présenter, expliquer qui elle ou il est : « Je suis Untel... J'ai..., etc. » Ce sera un échange au cours duquel chacun à son tour donnera son nom, dira d'où il vient, où il habite, ce qu'il fait, s'il a des enfants etc. C'est comme un jeu de société où vous racontez qui vous êtes. À cette occasion, vous découvrirez quelles sont les premières références utilisées lors d'une rencontre : Que dit-on en premier ? Comment se présente-t-on ?

Vous voyez, c'est juste un jeu pour remarquer la manière dont nous procédons pour comprendre un peu la personne, ce qui nous intéresse chez elle pour la classer ; et aussi, ce que nous avons envie de dire pour nous situer, pour que l'autre sache qui nous sommes. Nous prendrons cinq minutes par personne, ce sera suffisant.

Bien sûr, c'est plus intéressant avec une personne que ne connaissons pas encore. J'aimerais bien participer à ce jeu, aussi je demande à une personne qui ne me connaît pas encore et que je ne connais pas, de bien vouloir me choisir.

Dans un premier temps, l'une des deux personnes posera les questions : Qui es-tu ? D'où viens-tu ? Qu'est-ce qui t'intéresse ? Etc. L'autre répondra. Puis je sonnerai le gong pour inverser les rôles. Nous nous contenterons de noter pour nous rappeler.

Echanges...

Maintenant que le temps est écoulé, nous allons écrire au tableau ce que vous avez noté.

Que souhaitons-nous connaître en premier d'une personne ?

- le nom,
- l'origine, d'où vient cette personne,
- l'activité, activité professionnelle,
- la situation de famille (marié, veuf, divorcé ou bien célibataire, avec ou sans enfants...),
- où elle habite – son domicile,
- la profession (l'activité),
- l'âge,
- les centres d'intérêt,
- l'origine de naissance,
- les circonstances de la rencontre,
- la langue ou les langues parlées,
- ses convictions, ses croyances.

Là, nous entrons dans des niveaux un peu plus subtils. Notre contexte permet d'aller assez rapidement en profondeur en cinq minutes. J'aimerais ajouter une chose, qui est une évidence lorsque nous nous voyons, mais si le contact s'effectue par courriel nous pouvons souhaiter savoir si la personne est un homme ou une femme. L'environnement a une très grande importance sur ce qui va nous intéresser et ce que nous pensons déjà connaître de l'autre. Si nous nous rencontrons ici, c'est que la personne s'intéresse au bouddhisme. Du moins nous le supposons ! Mais comment en être certains si nous ne lui avons pas posé la question ?

Alors maintenant, demandons-nous : « Est-ce que je suis tout ça ? » « Est-ce que je suis mon nom ? »

Remarque : Les femmes changent de nom.

LL : Dans plusieurs pays comme l'Allemagne, la France, la Suisse, les hommes peuvent aussi changer leur nom. C'est le cas par exemple avec l'ordination monastique. Le nom nous est donné, nous ne l'avons pas choisi. Nous ne sommes pas ce nom, c'est un attribut. Les artistes, les écrivains, etc., utilisent parfois d'autres noms que le leur.

Remarque : Le nom, ce n'est pas uniquement l'état civil, le nom renvoie à un père, une mère, une filiation.

Remarque : Dans les réseaux sociaux comme sur Internet, on peut se donner un pseudonyme, s'attribuer une nouvelle forme d'identité.

LL : Regardons maintenant la différence entre nom et prénom, mais faisons-le sous forme de contemplation. Prenez de quoi écrire et inscrivez votre prénom et votre nom de famille ainsi que les associations qui vous viennent quand vous les regardez. Donnez libre cours à votre esprit parce que c'est seulement de cette façon qu'il est possible de savoir tout ce qui est connecté à ce petit label. Cette étiquette a une signification pour nous. La question porte toujours sur les identifications, les attachements et aversions en connexion avec ce petit label.

Laissez donc votre esprit identifier les associations semi conscientes, préconscientes, qui se manifestent, sans contrôler et écrivez-les parce que c'est là que les réactions émotionnelles se manifestent.

Si vous avez deux ou trois prénoms, notez-les tous et regardez si cela fait une différence.

Pouvez-vous identifier des émotions qui s'attachent à ces noms ? « Emotions » ici est pris dans le sens le plus large : positif – négatif – agréable – désagréable, tout, le grand panorama du vécu émotionnel.

Aimez-vous notre nom ? Ou pas ?

Si c'était facile, voudriez-vous changer de nom ?

Voudriez-vous vivre sans nom ? Sans prénom ?

Est-ce que vos noms ont déjà été une source de stress pour vous ? Ont-ils été source de bonheur ? De joie ?

Qui suis-je sans nom ?

Si jamais je n'avais pas de nom, qui serais-je ? C'est qui le moi sans nom ?

Pour conclure, faisons une petite méditation. Méditons comme quelqu'un qui ne porte pas de nom...

...

Merci beaucoup.

Toi, moi et le Mahamoudra

Dans la méditation du *Mahamoudra*, des thèmes tels que : « Il n'y a personne qui médite », « Méditer sans que quelqu'un médite », sont fréquemment utilisés. Méditer sans efforts, sans identifications, sans attachements, sans espoirs et sans craintes etc., c'est méditer comme s'il n'y avait personne. C'est une méditation sans propriétaire puisque personne ne fait la méditation, personne ne s'identifie à la méditation. C'est la méditation des éveillés, des personnes réalisées parce que leur méditation n'a ni centre, ni sujet qui fait l'acte de méditer, qui essaie de créer quelque chose, de créer un état méditatif. Durant ce stage, nous travaillerons autour de cette identification. Nous pourrions la voir dans la méditation.

Les noms et prénoms ne sont que des étiquettes un peu plus élaborées pour ce sentiment du moi, le sens d'être « moi ». L'impact du nom est facile à voir. Exemple : j'entre dans la pièce et trouve cette phrase écrite au tableau : « Lhundrup est un idiot ». Imaginez-vous entrer dans une pièce et lire ceci sur vous : « Untel est un idiot ». Ça fait quelque chose, non ? Ça a un impact, vous ne pouvez pas le nier. Si vous passez devant votre maison et voyez votre nom écrit en grand sur le mur suivi du mot « idiot » ou autre nom d'oiseau, vous êtes touchés. L'impact de l'identification est là. Notre réaction immédiate est : « Je ne suis pas ça. » « Qui a fait ça ? »

Participant : Et surtout, pourquoi ? Est-ce une blague ? Y a-t-il une violence derrière ? Quelle est la motivation ?

LL : Il y a réaction. Peu importe laquelle. Le fait de réagir montre qu'il y a un petit souci. Donc, lorsque nous réagissons à ce qui est dit sur nous, c'est le signe qu'à l'intérieur nous ressentons les choses avec une identification.

Maintenant : « Lhundrup est super » ! Finalement, je ne me demande pas pourquoi. Je pense : « Oui » ! C'est une réaction. C'est peut-être de l'orgueil, peut-être quelqu'un qui se moque de moi. Je ne le sais pas mais il y a moi et ce que l'autre a dit, a fait.

Dans la vie courante, souvent on ne prononce pas le nom. On dit tout simplement « tu », « Non, pas moi ! » En résumé, nous pouvons donc dire que les termes « tu » et « moi » sont des 'noms' universels. Nous portons tous ce nom. Nous portons le même nom mais chacun avec sa propre identification : « je », « moi » ; et avec tout ce que cela comporte. Quand on s'adresse à nous, en disant « toi », « tu », nous réagissons. C'est le même principe ; cela peut être plus élaboré avec « toi Lhundrup », « toi Mickael », etc. Mais de manière générale, il s'agit de « toi » et « moi ».

En français nous avons « tu » et « toi », « je » et « moi » ; ce sont les supports universels de l'énergie d'identification. Quel que soit le pays, si nous nous adressons à quelqu'un en disant « toi », « tu », « qu'est-ce que tu fais ici ? », l'autre se sent concerné et va répondre dans le « moi », dans le « je », avec tout ce que cela comporte. Nous n'avons même pas besoin de connaître son nom. Il suffit de dire « moi », « toi », « tu », « je », c'est tout. Le reste, l'élaboration avec le nom, est une nuance de plus, une précision, c'est telle personne et pas une autre. C'est une personne spécifique. Mais pour la communication, à deux ou à plusieurs, il nous suffit d'être dans le « je » et le « tu ».

Vous voyez donc que la question du moi est intimement liée avec ce qu'on appelle la réalisation ou libération de cette fameuse saisie égoïste.

Revenons à la méditation profonde, celle du *mahamoudra*. C'est une méditation sans « je », sans « moi » sans « toi », sans « autre ». Cette méditation est comparée au ciel. Tout comme le ciel qui n'a ni centre ni circonférence, l'esprit des êtres éveillés est sans soi ni limites. Pour méditer ainsi et être vraiment dans cet esprit complètement ouvert, il faut abandonner toutes les identifications, tout ce qui est autour du « moi » du « je ». Il faut aller jusqu'à dissoudre tout ce qui nous fait réagir de manière prévisible, automatique, réactive, en terme de « je » et « tu », « moi » et « toi » parce ce sont les causes du stress, de la souffrance. Vous voyez un peu le travail que nous avons à faire !

Question : Pourquoi parles-tu autant de la réaction ? Est-ce parce que c'est la réaction conditionnée ?

LL : La question est bonne parce qu'un bouddha utilise aussi les termes « je », « moi », « tu », « toi », sans problèmes. Ce ne sont pas les termes qui sont l'obstacle, c'est la réaction émotionnelle. Quand nous pouvons concevoir un « tu », un « toi » sans un « moi », un « je », l'identification avec attachement et aversion ne s'élève plus, nous sommes libres ; nous sommes sortis de l'identification et nous pouvons voir comment faire dans cette situation. La liberté dont nous parlions ce matin réside ici dans l'action libre et non pas dans la réaction conditionnée.

Question : Quand nous avons parlé du nom, de notre nom personnel et aussi du nom universel, c'est-à-dire le « tu » et le « moi », c'était un mot un peu crucial pour moi, qui a éclairci quelque chose sur la question de l'identification. C'est devenu clair que nous avons aussi dans notre vie quotidienne, pratique, notre nom personnel pour que les autres puissent vraiment nous faire réagir à certains moments, par exemple quand nos parents nous appelaient, etc. C'est vrai que cela crée aussi une identification. Puis je me suis dit : « Oui, la situation dans la méditation est très porteuse, elle nous soutient profondément pour lâcher les identifications. Nous sommes seuls, nous sommes en silence ». Après cette méditation nous pouvons arriver à fonctionner de manière moins émotionnelle. C'est peut-être utile de garder dans notre esprit, dans notre souvenir, qu'il y a là deux situations différentes pour nous. Qu'est-ce que tu penses ?

LL : Ce qui est bien là-dedans c'est de différencier réaction émotionnelle et réaction pratique. Ce n'est pas que la méditation et l'action soient vraiment différentes. Par exemple, il y a des soutras où une personne

s'adresse au Bouddha et lui dit : « Gautama, tu dis que... Je ne suis pas d'accord, d'après moi c'est différent, etc. ». Elle s'adresse donc à Lui en le nommant et disant « tu », et le Bouddha répond. Il réagit mais ce n'est pas une réaction émotionnelle. Si quelqu'un lui dit : « Ecoute », il va écouter mais ce sera une véritable écoute et la réponse sera non émotionnelle. Cette réaction-là n'est pas cause de souffrance. Nous devons vraiment garder à l'esprit que le terrain adéquat pour s'entraîner est la méditation parce qu'il est très difficile de sortir des schémas réactionnels sans s'exercer dans le calme. C'est le calme qui nous prépare à l'interaction.

Remarque : Il y a aussi des situations où le Bouddha n'a pas répondu. Ce qui veut dire aussi : être libre de réagir ou de ne pas réagir.

LL : Ce que tu dis, c'est encore sur le sujet de la liberté. Pour être libre, il faut avoir la possibilité de ne pas agir, de ne pas réagir, de ne rien faire, comme le Bouddha qui, dans une douzaine de situations, n'a pas donné de réponse ; il est resté silencieux. Cette capacité à ne pas se sentir obligé de faire quelque chose est une partie essentielle de la liberté.

Continuons. C'est dans la méditation que nous apprenons à ne pas réagir à toutes ces différentes circonstances autour de nous. Par exemple : se lever, changer de position, entrer dans des cogitations parce qu'une pensée s'élève. La réaction c'est se dire : « C'est important, je dois faire ceci, cela ; je souhaite faire... ». Le « je » réagit envers une pensée qui émerge dans l'esprit. Pendant la méditation, nous nous exerçons à ne pas adhérer à tout cela. Nous développons la sagesse de savoir quand un acte s'avère nécessaire ou pas.

Maintenant, méditons quelques instants...

Nous sommes assis, le dos bien droit et pratiquons la pleine conscience de ce qui est, la conscience qui est consciente par elle-même. Pas besoin d'un moi qui soit conscient...

Quand il n'y a pas d'identifications, la qualité qui s'installe s'appelle équanimité. Être équanime, c'est être libre de toute réaction et c'est synonyme de sagesse. Cette sagesse connaît la nature des choses, la nature de l'esprit et grâce à cette compréhension, l'attachement et l'aversion se s'élèvent plus.

Nous allons pratiquer cette équanimité et pour pouvoir vraiment y entrer nous allons approfondir notre compréhension, notre sagesse. Voilà pourquoi nous allons réfléchir à quelques questions de fond telles que : Qui suis-je ? Qui appelle-t-on avec « mon nom » ? Qu'y a-t-il derrière tout cela ? La liberté vient de la compréhension profonde de ceci. Si vous voulez des lectures sur ce sujet, il existe des textes.

Cet après-midi, lors de votre méditation, posez-vous de temps en temps la question : « Qui suis-je ? » et répondez-y vous-mêmes. Bien sûr vous pouvez aussi le faire avec quelqu'un d'autre, c'est possible. Portez un petit regard sur les moments où « je », « moi », « je veux », « je ne veux pas », « je devrais », « je ne devrais pas », s'élèvent dans votre esprit. Remarquez-les sans les refuser, sans les rejeter, juste en être conscients : « Ah, tiens, le je, le sentiment de je est actif ». Essayez juste d'observer, sans refouler ni encourager, observez simplement quand cela (le sentiment du moi) se met en route. Et même, notez la différence avec des moments où ce sentiment n'est pas aussi fort ; ressentez la différence entre des états un peu plus légers et d'autres où vous êtes davantage préoccupés par le moi.

Deuxième enseignement

Faisons un petit sommaire de ce que sera notre pratique et plus particulièrement de celle que nous effectuerons durant ce stage : la pleine conscience.

Ekayana est le nom donné par le Bouddha au seul et unique chemin (ou véhicule) de la pleine conscience. On trouve cette appellation dans le *Satipatthana Sutra* qui est l'enseignement sur l'établissement de la pleine conscience. Le Bouddha appelle ce chemin : le seul chemin possible pour atteindre l'éveil. Il n'y en a pas d'autres.

Si vous regardez bien, vous remarquerez que toutes les traditions bouddhistes proposent uniquement le développement la pleine conscience. Il y a différentes méthodes pour y arriver : la pratique silencieuse ou bien l'utilisation de réflexions/contemplations ; il est possible également d'employer des méthodes de visualisation, etc. Ces outils nous permettent de nous entraîner à développer une conscience toujours plus ouverte, toujours plus profonde.

S'entraîner à la pleine conscience

Dans son enseignement originel, le Bouddha décrit quatre étapes pour développer la pleine conscience. Dès le départ il donne un point-clé : être présent n'est pas seulement être là, mais c'est également comprendre ce qui se passe, ce qu'est le corps, comprendre les sensations physiques ainsi que la nature des sensations des six sens, comprendre le processus du jugement qui consiste par exemple à trouver certaines sensations agréables et d'autres désagréables, voir comment s'établit le processus qui nomme une perception, lui donne un nom et puis s'attache à ce nom. Nous sommes attentifs à la manière dont s'élèvent les différents facteurs mentaux, les différents événements mentaux appelés « émotions », d'autres « facteurs bénéfiques », etc. Nous voyons comment ceci s'effectue, comment nous nous y accrochons, comment cela crée de la souffrance et comment nous pouvons lâcher. Nous apprenons à utiliser ces événements mentaux pour nous libérer.

Puis nous regardons la conscience : que s'y passe-t-il et quels sont les dharmas (quatrième établissement de la pleine conscience), c'est-à-dire la nature des phénomènes, les lois du fonctionnement. De cette manière, la pratique de la pleine conscience va toujours de pair avec le développement de la compréhension, la compréhension/sagesse.

Pour répondre aux questions, le Bouddha avait une formule. Il disait toujours : « J'ai vu et j'ai compris », puis il donnait son enseignement. Par exemple : J'ai vu et j'ai compris que tous les phénomènes sont non permanents, qu'aucun phénomène ne dure. J'ai vu que par la vision directe la compréhension s'élève.

Voir et comprendre

Voir et comprendre, c'est notre entraînement, celui de la pleine conscience. Il ne se résume pas à essayer de rester sans distractions, c'est très beau bien sûr, mais nous pouvons être vraiment focalisés sur la respiration et ne rien comprendre si nous ne nous ouvrons pas. Nous pouvons également être dans la non-conceptualité, ne rien penser du tout, mais ne pas arriver à résoudre nos problèmes existentiels. En effet, être plongés dans une absorption non conceptuelle sans utiliser notre capacité de compréhension, ne nous permettra pas de comprendre quoi que ce soit. Ce n'est donc pas notre pratique.

Nous pratiquons la pleine conscience de ce qui est. Nous sommes présents, pleinement conscients et dirigeons notre esprit vers la nature de ce qui se passe et pas seulement vers les faits. Inspiration - Expiration, ce n'est pas intéressant en soi, c'est seulement un constat. Nous pouvons également être assis et remarquer : il y a ceci, il y a cela, un oiseau qui chante, un tracteur qui passe, l'inspiration et l'expiration. Tout cela est très superficiel. Nous devons plutôt regarder comment la perception du son se manifeste et quelle est la nature de ce vécu. Nous pouvons regarder également quelle est la nature du vécu de la respiration. Qui respire ? Y a-t-il quelqu'un qui respire ? Est-ce que ça respire tout seul ? C'est donc une méditation intelligente, une méditation avec de la sagesse, de la curiosité. Nous nous intéressons pour mieux comprendre. La méditation bouddhiste est une méditation intelligente, curieuse, ouverte sur toutes les compréhensions qui peuvent s'élever. Elle est faite pour nous sortir de nos schémas de fonctionnement habituels, pour nous sortir de la saisie coutumière et nous faire entrer dans un espace ouvert. Elle nous donne donc la possibilité de découvrir autre chose, d'avoir une autre façon de voir, percevoir et comprendre. La méditation arrête notre fonctionnement habituel, elle nous permet d'en sortir : l'espace s'ouvre et dans cet espace, du coup nous prenons conscience par exemple que telle pensée si importante pour nous n'a plus le même impact maintenant. Ce sont des découvertes très simples. Ensuite, nous voyons le mécanisme qui a donné tant d'importance à cette chose-là avant et comment il se fait que maintenant elle n'ait plus la même portée. Nous pouvons comparer, nous comprenons de telles choses.

Nous pouvons donc comprendre la situation antérieure, comparer la façon de voir précédente avec notre nouvelle vision. Où se situe la différence ? Pourquoi cette différence ? Comment se fait-il que je me sois enlisé dedans en pensant que c'est si important ? Avec une autre vision des choses l'esprit redevient libre, clair ; un sentiment de liberté apparaît.

Mais qu'est ce qui fait exactement la différence ? Chercher la réponse à cette question nous permet de comprendre les mécanismes de la saisie et du lâcher-prise, de l'emprisonnement et de la libération. De cette manière, nous commençons à voir la différence entre le samsara et le nirvana, nous trouvons notre propre chemin en comparant différents moments vécus en pleine conscience.

La pleine conscience, c'est cette conscience ouverte et complète qui voit vraiment la nature des choses. Ce n'est pas seulement être conscient. C'est une intuition profonde qui pénètre la nature des phénomènes. Cette pénétration nous donne la compréhension, puis la liberté. S'il n'y a pas cette lucidité, la vision directe, la vision profonde, il y a juste conscience et nombreux sont ceux qui en sont dotés. Je donne toujours l'exemple d'une personne qui veut nuire, comme s'introduire la nuit dans une banque pour voler l'argent. Evidemment, elle doit être très consciente, mais cette conscience est superficielle : elle sera très attentive aux bruits, à son plan, mais cela ne va nullement la libérer parce qu'elle n'est absolument pas concernée par la nature des choses. Elle a un

but et le poursuit. C'est pareil pour l'ordinateur. Certaines personnes peuvent rester concentrées huit, dix heures par jour et même davantage en créant des programmes géniaux mais cela ne va pas les libérer parce qu'elles restent toujours à la surface. Elles ne sont nullement concernées par la nature des choses, par la nature de celui qui programme, par l'illusion qu'elles sont en train de produire. Ici, nous ne parlons pas de cette conscience-là mais d'une conscience qui génère des compréhensions. En français on utilise différents termes : pleine conscience ou vision pénétrante, vision directe.

Il faut donc comprendre que l'attention ordinaire, c'est-à-dire une simple concentration, ce n'est pas la méditation. Ce n'est pas la méditation dans le sens bouddhiste. Être concentré sur l'ordinateur, derrière un volant ou faire la course à la voile, le tour de France à vélo, ce n'est pas la méditation ; jouer du violon avec toute son application, ce n'est pas la méditation.

Une méditation vaste et profonde

Pratiquer la méditation bouddhiste, c'est développer une présence bien plus panoramique, non focalisée sur ce qui se passe mais sur l'ensemble, en profondeur et en étendue. « Vaste et profonde » disait toujours le Bouddha. Vaste et profonde, c'est cette conscience qui englobe tout et mène à la compréhension. Si en jouant du violon le musicien est conscient de sa nature illusoire - nature de celui ou de celle qui joue - ou que la nature du son est une manifestation éphémère, sans substance (c'est l'unité du son et de la vacuité), jouer du violon devient une méditation qui peut engendrer l'éveil. La différence est là. Être juste concentré, ce n'est pas suffisant. Il faut s'ouvrir, avoir une vision panoramique pour pouvoir parler d'une pratique menant vers l'éveil.

Avec cette petite explication, vous voyez donc que toute activité peut devenir un chemin d'éveil si la conscience développe cette qualité vaste et profonde.

Le dharma est vaste parce qu'il englobe tous les phénomènes et il est profond parce qu'il va dans la nature des choses, la nature de notre vécu. Notre pratique devrait donc être similaire : vaste et profonde. C'est ce que nous pratiquons ici tout en essayant de multiplier les instants de pleine conscience dans la journée. Nous allons faire en sorte de nous sortir encore et encore de l'emprise de nos tendances habituelles. Nous allons nous arrêter, nous asseoir quelque part ou marcher en pleine conscience, manger en pleine conscience, parler en pleine conscience. Mais comme nous sommes sous l'emprise de nos tendances habituelles, nous avons besoin de nous arrêter un peu puis continuer quand nous avons retrouvé l'ouverture et une conscience plus panoramique. Et si nous la reperdons, il faut savoir à nouveau nous arrêter et retrouver cette ouverture. Nous pouvons faire ainsi dans nos différentes activités. Pour le moment, le calme mental est le plus important ; nous allons demeurer le plus longtemps possible dans ce calme parce que les tendances reviennent très rapidement. Dès que nous sommes dans une conversation, la plupart de nous perdons la pleine conscience. Donc (LL souffle longuement), se relâcher et puis communiquer un peu, essayer de retrouver l'espace dans la communication, continuer, retrouver l'espace, etc. Il y a ce mouvement-là parce que dès que nous sommes dans l'activité, hop, la saisie revient, alors il faut savoir lâcher.

Ceci dit, pratiquons la pleine conscience maintenant, méditons...

Pour développer la pleine conscience, nous commençons par être présents aux sensations superficielles : physiques, visuelles, auditives, etc. C'est comme faire un état des lieux. Puis nous entrons progressivement dans une conscience plus panoramique, réceptive, fluide, détendue. Et quand notre esprit s'est un peu calmé et ouvert, nous commençons à regarder la nature de notre vécu. Par exemple, comment se ressent le fait d'être conscient ? Comment est-ce être conscient ? C'est comment « être » ? Ce fameux moi, est-il présent actuellement ? Et de quelle manière ?

Laissez-vous soigner par la pleine conscience. Elle fait du bien et dissout les tensions. Elle est simple. Mais attention, la pleine conscience ne se laisse pas saisir. Elle disparaît quand il y a saisie et s'installe à nouveau quand il y a lâcher-prise.

Pour la retrouver dans les moments de saisie, il suffit de regarder la nature de cette saisie et immédiatement la pleine conscience renaît. La nature de l'esprit est toujours présente. C'est la nature de tout. Les mouvements mentaux sont comme les vagues de l'océan et la nature de l'esprit, la nature de l'eau, de l'océan restent immuables.

La confiance en soi

On m'a demandé comment développer la confiance en soi. C'est une question très importante.

La véritable confiance en soi, n'est pas la confiance dans la maîtrise de tous ces éléments que nous avons nommés : profession, famille, beauté, force, etc. Non, c'est la confiance dans l'esprit lui-même, dans la nature de l'esprit. Avoir confiance que cet esprit-là - notre esprit - est sain, est source de repos, source de guérison, source de compréhension ; c'est cela la confiance en soi. Être certain que la nature de notre esprit est la meilleure chose du monde, c'est avoir confiance en soi. De là découlent toute guérison, tout bonheur, toute joie et générosité. Nous pouvons être très confus, d'accord, mais dès que nous nous détendons, cette nature, cette pleine conscience, cette conscience panoramique se manifeste. Elle soigne, elle est bénéfique en elle-même, tout est bon en elle.

Cette confiance-là est stable car bien fondée. Elle peut nous accompagner dans les difficultés de la vie, au moment de la mort et à travers la mort. Elle est fiable parce qu'elle ne repose pas sur des caractéristiques extérieures, c'est l'expression même de la connaissance de l'esprit. Avoir confiance en soi c'est donc avoir confiance dans son propre esprit, non pas dans l'esprit confus mais dans sa nature, tel qu'il est en profondeur, là où il n'y a plus d'artifices, plus de manipulations, plus de saisies.

Nos noms : une illusion de stabilité

Hier, nous avons travaillé sur la question du nom et du prénom et nous avons vu que ces termes décrivaient une personne depuis sa naissance jusqu'à sa mort.

J'ai reçu mon prénom trois mois après ma naissance et j'imagine que cela a dû être la même chose pour vous. Au moment de notre baptême nous n'avions pas conscience de ce qui se passait, mais nos parents ont commencé par nous appeler par ce prénom et nous le gardons tout au long de notre vie. Le prénom et le nom restent stables.

Il se peut qu'au moment du mariage nous changions de nom de famille. Mais de manière générale les noms sont des constantes pour une vie. Cependant, ce qu'ils décrivent change tout le temps.

Depuis la naissance jusqu'à la mort, cette vie-là ne demeure pas un seul instant la même, vous l'avez déjà tous remarqué. Quand nous observons le processus de la vie, il n'est pas une seule situation qui dure, tout change sans cesse. Bébés, puis tout petits, nous étions complètement dépendants. Actuellement nous sommes des adultes, puissants, autonomes, et bientôt des vieillards, impuissants, dans un lit.

Entre le bébé et la pleine force de l'âge, puis la fin, tout change; les situations sont différentes. Le nom, lui, ne change pas. Même un nom de moine décrit parfois une personne qui va très bien et d'autres fois une personne qui n'est pas trop en forme. Le nom désigne quelqu'un en pleine vie aussi bien qu'un moribond. La vie connaît beaucoup de hauts et de bas, un peu comme des plateaux : un jour en haut, un autre jour plus bas, etc. Et si nous regardons de plus près, ces plateaux aussi connaissent de nombreuses fluctuations. Même dans la phase où tout va bien beaucoup de petits changements s'opèrent. La descente aussi n'est pas linéaire. Quand nous n'allons pas bien cela change encore, de sorte que tous ces petits changements font que nous remontons. Il en est de même lors de périodes où nous pensons trouver une stabilité. La vie est faite de changements. Cette découverte du changement est intéressante parce qu'elle nous donne une clé de libération. En effet, quand nous n'allons pas bien nous pouvons penser : « Je suis nul - C'est plat - Je suis presque mort - Je suis bon à rien ... », comme si rien ne se passait, comme si la déprime était stable, comme si il n'y avait rien de plus stable que la déprime ! Mais en regardant de plus près, en amenant de la pleine conscience, nous découvrons alors qu'il y a parfois un peu plus ou un peu moins de peurs, un peu plus ou un peu moins de détente, plus ou moins d'espoir. Nous remarquons qu'il y a même des moments d'amour et parfois l'absence d'amour. Nous découvrons toutes ces différences.

Et c'est là où le Bouddha voulait en venir : les noms, les descriptions, restent toujours les mêmes. J'ai reçu le prénom de Tilmann. Je suis toujours Tilmann. Quand je mourrai, ce sera encore Tilmann qui mourra. Et ce Tilmann aura vécu des changements considérables. L'illusion, c'est que Tilmann soit toujours la même personne ; mais non, ce n'est jamais la même personne. Laetitia n'est jamais la même personne. Quand elle se réveille le matin, c'est une autre Laetitia qui sait qu'elle va prendre le petit déjeuner, c'est une autre Laetitia qui va à l'enseignement et c'est encore une autre Laetitia qui repart et prend son déjeuner. C'est toujours différent, ça change.

Donc, le but du Bouddha était de nous rendre très lucides sur le fait que les dénominations, les noms, les étiquettes, les termes, ne décrivent pas la réalité. Ils évoquent une constante, quelque chose qui est dans une continuité et qui s'appelle Tilmann par exemple, mais ne décrivent pas le changement qu'ils sont d'ailleurs incapables de capter. Il est très important de comprendre cela.

Ce serait ridicule également de donner un autre nom pour chacune des Laetitia, par exemple pour celle qui se lève, pour celle qui prend le petit déjeuner, etc. Les noms, le langage, ne peuvent jamais saisir le changement parce que pour cela il faudrait trouver une nouvelle dénomination à chaque nouvelle étape, à chaque

infime changement de notre vécu. C'est irréalisable. Nous faisons tout ce qui est possible avec le langage, nous l'utilisons comme un moyen pour décrire ce qui a une certaine similitude, des ressemblances, des équivalences. La Laetitia de ce matin ressemble à celle d'hier et à celle de l'année dernière. Cette ressemblance peut être décrite parce qu'elle est suffisamment constante pour recevoir un nom, mais cela ne capte pas le changement. Finalement, nous ne connaissons pas la Laetitia d'aujourd'hui, il faut la découvrir. Nous avons connu un petit peu une Laetitia l'an passé mais entre-temps elle a changé et il faut découvrir celle-là.

Le Bouddha met l'accent sur cette découverte du changement : découvrir le changement comme remède à l'illusion de la permanence. Dans la méditation nous utilisons la pleine conscience pour voir l'illusion de stabilité soulignée par le langage, pour remarquer les changements, les rendre perceptibles. La conscience du changement remédie aux illusions de la stabilité. C'est notre pratique.

Besoin de stabilité et peur du changement

Maintenant, il y a un petit problème parce que nous avons envie de stabilité et peur de l'instabilité. C'est un problème fondamental de l'existence. Ce qui semble être permanent nous donne de la confiance et le changement nous trouble parce qu'il faut nous adapter. Nous avons envie d'échapper à la tension permanente, nous avons envie de nous poser, de pouvoir faire référence à quelque chose de durable. Être confrontés à la précarité de notre vie est donc tout à fait effrayant.

Comment faisons-nous d'habitude ? Nous fuyons cette précarité par les concepts, les mots, les termes, c'est-à-dire par le langage. Notre langage et nos concepts utilisent toujours des termes qui procurent une stabilité : nous commençons à philosopher sur l'amour, la vie, la mort, mais là, nous sommes dans des concepts abstraits. Nous pouvons même philosopher sur la non-permanence, cela nous rassure. Nous nous sentons mieux parce qu'en utilisant ces idées nous pouvons établir un équilibre, nous donner l'impression d'avoir compris, d'avoir maîtrisé. Nous maîtrisons un système philosophique, une logique, une langue, une forme de communication, d'accord, mais nous n'avons rien réglé du tout - nul, zéro, c'est du construit. Pour sortir de ce qui est construit, le remède consiste à abandonner les concepts pour aller dans le ressenti, le vécu. La pratique du Bouddha ne vise pas à édifier des systèmes mais à nous en libérer, à nous sortir des constructions mentales, des idées philosophiques, des hypothèses sur la vie et à nous faire entrer dans la fluidité du vécu. C'est l'utilité de la pratique.

Une personne bien ancrée dans la philosophie et qui a un très bon discours sur l'existence, ne guérira pas d'elle-même, par hasard ; non. Généralement il faut des chocs, les chocs de la vie comme la maladie, les souffrances physiques, morales, la mort de proches, notre propre mort c'est-à-dire la diminution de notre vitalité, la faiblesse. C'est un vécu direct qui ne peut plus être nié. A cause de ce type d'expériences nous ne pouvons plus nous enfoncer dans les concepts, nous sommes ramenés dans le concret. L'enseignement du Bouddha commence là, avec le vécu immédiat, avec ce qui change, ce qui échappe au contrôle. Le Bouddha nous invite à explorer ce processus du changement, ce vécu immédiat et à en voir les lois, les relations de cause à effet qui opèrent dans cette dynamique. C'est le dharma - commencer par le vécu, ne pas le fuir et l'explorer pour devenir le courant, devenir l'expérience qui change, sans craintes. Il n'y a aucune crainte à avoir parce que nous allons découvrir que la conscience elle-même, cette pleine conscience, requiert toutes les qualités pour vivre le changement, vivre ces passages entre la naissance et la mort.

Cette découverte des qualités de la conscience a raison de la peur du changement, celle de ne pas pouvoir contrôler, de ne pas exister, de la peur de la mort. C'est la liberté. La liberté se trouve dans la découverte de ce qui est, ainsi que dans la réalisation que toutes les qualités requises sont déjà présentes. En réalisant cela, tout notre être se détend, il n'y a plus aucune peur.

Vous voyez le rôle des noms. Un nom c'est bien plus que le nom propre. C'est nommer des choses. Si je parle d'une table, cette table prend une existence stable, je ne la vois pas changer, elle m'apparaît comme une continuité. Et c'est valable pour tout. Dès que nous nommons, nous décrivons un aspect de la réalité qui est bien réel car il y a une similitude, une continuité, mais nous ne pouvons décrire que cet aspect. Il faut donc se méfier des mots car le langage est incapable de décrire ce qui change constamment, il ne peut décrire que ce qui évolue très lentement, là où il y a une sorte de continuité. Il faut donc faire attention à ne pas se laisser tromper par notre façon de penser, de parler, de communiquer, de décrire.

Remarque : Généralement, quand on entend un nom, il y a autre chose derrière ce terme.

LL : Nous savons bien qu'il y a autre chose qui ne peut pas être décrit. Nous ne sommes pas complètement dupes. Il n'y a pas de confusion totale entre le nom et la réalité. En disant « Bénédicte » nous savons que cette Bénédicte change. Nous le savons. C'est la sagesse. Grâce à notre expérience de vie nous savons que les termes ne décrivent pas la réalité, mais nous l'oublions trop souvent et exagérons. Nous disons : « Je connais une telle ou un tel, elle est ou il est toujours comme ça. Je connais mon mari, je connais ma femme,

il ou elle est toujours ainsi. » Et là, nous allons trop loin parce que les individus sont toujours différents ; ça aussi il faut le dire.

Réflexion : Je trouve que le fait de dénommer isole aussi. C'est quelque chose de très préjudiciable, c'est une caractéristique qui segmente tellement la réalité. Quand on nomme une chose qui se situe dans un flux, on la sort de son contexte. On oublie qu'elle n'existe pas en tant qu'elle-même toute seule, par exemple Bénédicte, puisque tu l'avais nommée, est complètement le fruit, l'effet, des quatre éléments, que ce soit la terre, l'eau... mais aussi de tout ce qui la fait vivre à travers les autres personnes qui lui permettent de vivre, etc. Donc, dès qu'on désigne une chose on la coupe du flux de toute l'activité, de toute la vie.

LL : Tu pointes le fait que dès que l'on nomme, on isole un phénomène de son contexte. On dit par exemple : Bénédicte, et par cela on veut délimiter celle que l'on nomme. C'est la raison de l'existence d'un nom, d'un terme, qui fait la différence avec tout le reste. Mais en faisant la différence, en isolant l'objet décrit, on oublie l'interdépendance avec tout le reste, donc ici dans ton exemple : l'air que tu respires, la nourriture que tu manges, les gens autour, ces milliers et milliers d'influences sans lesquelles Bénédicte ne peut exister. C'est pareil avec tout autre chose : on isole pour pouvoir nommer et on oublie toutes les causes et conditions qui maintiennent cet objet en présence. Dès que ces causes et conditions changent l'objet disparaît.

Deux remèdes

L'enseignement bouddhiste nous offre deux grands remèdes : 1) Regarder le changement ou non-permanence ainsi que contempler l'interdépendance de toute chose pour nous sortir de cette impasse où, par nos concepts, nous isolons les objets décrits, les personnes ou tout autre chose. 2) Poser notre regard sur l'interdépendance de toute chose.

Dans la description de notre façon de penser et puis de communiquer, nous voyons les difficultés, les limitations de la pensée et de la langue. L'enseignement du Bouddha vise à nous sortir de ces limitations pour avoir une vue complète de la réalité. Les deux fonctions que le langage n'arrive pas à accomplir, c'est décrire les phénomènes dans tous leurs changements et décrire les phénomènes dans leur interdépendance. La langue, le langage, sont incapables d'accomplir cette tâche parce que c'est trop varié, c'est trop multiple. En effet, pour pouvoir communiquer il faut se référer à quelque chose de stable, que nous pouvons apprendre. L'apprentissage d'un langage qui doit décrire des choses qui ne changent pas trop rapidement demande des années et c'est ainsi qu'un savoir se communique d'une génération à l'autre, mais ce ne sont que des abstractions. Nous vivons dans un monde d'abstractions. Dans le concret, dans le vécu, il y a toujours du changement, toujours l'interdépendance, mais absolument rien de stable.

Nous avons donc établi les bases de la pratique bouddhiste avec une autre forme d'analyse. Nous sommes partis des mots, des noms, c'est-à-dire de notre façon de communiquer et voyons comment la méditation, la pleine conscience, remédient aux imperfections inhérentes à tout langage et à tout processus intellectuel. C'est très bien de le comprendre. Il existe d'autres approches de l'enseignement bouddhiste mais celle-ci est excellente. Elle complète notre vision de la vie mais ne remet pas en cause l'utilité de la langue, celle de processus conceptuels, ni les grandes qualités de l'intellect puisque les maîtres utilisent l'intellect et les concepts pour diffuser leur enseignement. Donc, ce n'est pas anti-intellectuel, ce n'est pas anti-concept, ce n'est pas anti-communication, pas du tout, il s'agit simplement de compléter notre appréciation de la réalité et de tout remettre à sa place.

Le Bouddha était donc pleinement conscient que les mots ne sont que des indices pointant une réalité ; ils ne sont jamais la réalité elle-même. D'ailleurs le Bouddha est probablement le premier maître dont on sait qu'il a dit : « Ne suivez pas les paroles, mais le sens indiqué par ces paroles. » Il nous a conseillé de ne pas nous accrocher aux mots. Laissez les paroles derrière, seule la réalité compte. Mais il est possible de pointer cette réalité.

Questions et réponses

Question : J'aimerais savoir si la seule référence habituelle stable serait l'identité sexuelle, dont vous n'avez pas parlé ?

LL : Nous en avons parlé hier, elle aussi est incluse. Quand nous méditons par exemple, l'identité sexuelle disparaît complètement. Elle n'a aucune importance dans le regard, dans le vécu de la réalité. Elle apparaît dès que nous sommes en face de la différence. Elle vit de la différence homme/femme. Dès que nous sommes dans le vécu direct il n'y a plus aucune différence, il n'y a pas de conscience femelle et de conscience mâle.

Question : Les noms ont une bonne qualité qui est celle de pointer ce qui est stable, ce qui est toujours là.

LL : C'est vrai, c'est la qualité des mots de montrer ce qui est stable, ce qui est continu, ce qui est toujours là.

Suite : Quand j'entends mon prénom c'est aussi un rappel de ce que je suis profondément.

LL : Regarde, ta nature profonde n'est pas différente de la mienne. Donc ici, il n'est pas juste de donner à une nature profonde identique, deux, trois, mille, des millions de noms différents. S'il y a quelque chose de stable, on peut le nommer « conscience de base » ou « nature de l'esprit ». Ces termes-là indiquent quelque chose que nous partageons tous.

Question : Je voudrais savoir comment préserver cette fluidité, si toutefois je l'ai touchée ; comment faire face avec confiance aux activités journalières, aux groupes extérieurs. Si ça se passe bien avec les autres, est-ce la preuve que j'aurais touché une fluidité ? Si ça bloque, d'où cela vient-il ? Est-ce que cela vient des autres, qui sont dans la stabilité ou est-ce que cela vient de moi qui finalement ai pensé être dans la fluidité alors que je ne l'étais pas ?

LL : Tu ouvres un bon chapitre. La réponse sera donnée dans les jours à venir. Nous allons la découvrir par nous-mêmes. Mais comme base, comme repère, on peut dire : nous sommes la plupart du temps dans une forme de fixation ou stabilité semblante ; personne n'est dans la fluidité. Déjà ça, c'est très important.

Il n'est pas certain que ceux qui se fixent sur la stabilité, soient dans la stabilité. Non. Ils peuvent faire l'erreur de croire à une stabilité qui n'est pas, ils sont dans une croyance de stabilité. Ce n'est pas si gênant tant qu'il n'y a pas trop de changement. Mais lorsque quelque chose change, la croyance à une situation stable (qu'elle soit familiale, professionnelle, de santé ou relationnelle, etc.) va se heurter à la réalité. Le conflit apparaîtra à cause du changement et d'une croyance qui ne lui correspond pas. Là, c'est *dukkha*. C'est de cette friction entre croyance et réalité qu'apparaît le stress, la tension, la souffrance. Ceux qui peuvent s'adapter plus rapidement seront plus à l'aise et ceux qui ont prévu ce changement seront totalement à l'aise ; les autres auront des difficultés. Donc en tant que pratiquante, tu seras plus ou moins à l'aise en fonction de ta clarté, de ta sagesse concernant cet aspect mouvant de la vie. Les personnes qui sont davantage en contact avec cette réalité et moins dans les croyances erronées, auront l'avantage de pouvoir s'adapter plus rapidement.

Question : La vie change en permanence, bien sûr je suis d'accord, mais ce que je ressens le plus souvent c'est que malgré tous ces changements – je parle de ma propre vie – il y a plein de constantes qui survivent et j'ai la sensation que la libération provient davantage du fait de déraciner un peu ce qui reste constant malgré ces changements, plutôt que de voir et d'accepter parce que ce sera intellectuel.

LL : Peux-tu nommer quelques constantes que tu perçois ?

Réponse : Par exemple, je n'aime pas le lait mais j'aime le sucre ou, dans telle situation je vais me mettre en colère et je me mets en colère, ou dans telle autre situation, comme maintenant par exemple, je transpire un peu alors qu'il ne fait pas plus chaud, donc il y a une tension...

LL : Ce que tu décris, ce sont en effet les constantes de notre vie. Tu aimes le doux, le sucré et tu n'aimes pas le lait. C'est une réaction constante et l'on peut dire que c'est une préférence personnelle. Ces préférences personnelles vont jouer tout au long de notre vie. Dans le dharma on les appelle « tendances habituelles ». Ces préférences et aversions personnelles vont nous faire réagir de façon prévisible. Il y a un événement puis une interprétation de cet événement de manière prévisible ; c'est une réaction automatique parce que les préférences, les attachements/aversions n'ont pas changé. En tibétain, cette façon d'interpréter est appelée *bag tshag* : « tendances habituelles ». Notre fonctionnement habituel fait partie des voiles les plus profonds car ils font référence à une idée de moi : j'aime, je n'aime pas. Si tu me dis : « Je transpire. Pourquoi ? » C'est « moi », l'idée de « moi ». Donc, pour se libérer le travail consiste à devenir pleinement conscients de nos interprétations habituelles, de nos tendances habituelles, à identifier les idées du moi, du soi, qui sont en toile de fond et à s'en libérer. Il est nécessaire de voir qu'il n'y a pas de bases fixes pour toujours interpréter une situation de cette manière. Il n'est pas utile de changer ton goût pour le sucré ou ton aversion pour le lait, sauf dans une situation où tu ne peux te nourrir que de lait et pas d'autre chose. Dans ce cas-là ce sera important. Sinon ce n'est pas une cause de souffrance. Bien sûr, si chaque fois qu'il y a du lait tu as de la haine, de la colère, cela devient une interprétation émotionnelle qu'il est important de changer.

Fonctionner de cette manière c'est comme avoir des boutons préprogrammés. Si quelqu'un te fait une réflexion par exemple, il appuie sur le bouton, il donne une impulsion dans la situation. Tant que nous marchons dans nos tendances habituelles, la personne peut nous faire entrer dans une réaction prévisible, comme un robot. Elle appuie sur le bouton et sait que cette impulsion-là sera digérée, interprétée de telle manière. En envoyant une parole blessante, elle sait que nous serons en colère, c'est l'enchaînement prévisible.

Nous ne pouvons pas trouver la liberté tant que ce bouton marche. Il faut que ce bouton fonctionne dans le vide, qu'il ne déclenche plus la réaction attendue. Et c'est seulement possible lorsque les interprétations sur

certaines notions, préférences et aversions personnelles, les notions du moi, sont désamorçées. A ce moment-là, quand le bouton est appuyé, nous pouvons réagir ou ne pas réagir, mais quand nous agissons, c'est par libre choix. Il y a différentes possibilités.

Ce que tu viens de décrire c'est la grande constante de la vie. Quand une personne est complètement gouvernée par ses tendances habituelles, on peut dire : « Je la connais et je sais comment elle va réagir ». Dans ce sens-là, le nom et ce que j'ai compris de cette personne qui porte ce nom correspondent à une réalité de fonctionnement. Mais quand cette personne découvre sa liberté et commence à l'utiliser, nous ne pouvons plus savoir comment elle va réagir. Là il y a liberté et autonomie. Quand tu appuies sur un bouton chez un bouddha, tu ne sais pas ce qu'il va faire, il est libre. Tu as donc bien décrit le pourquoi des noms parce que c'est ce qui décrit les tendances habituelles et c'est ce dont nous devons nous défaire pour être vraiment libres.

Question : Si je demande à la personne : Est-ce que tu aimes le sucre ? Est-ce que tu aimes le lait ? Et que la personne répond suivant ses goûts mais dit aussi : Est-ce que c'est toi ? Non, ce n'est pas moi, c'est juste un aspect de moi, voilà, ce n'est pas important.

LL : La question des préférences et aversions est juste importante quand elle crée du stress, de la souffrance, des problèmes. On s'occupe de dissoudre ce qui est source de souffrance. Pour le reste, qu'un bouddha préfère les gâteaux à la viande, il n'y a aucun problème car il ne souffrira pas s'il n'y a pas de gâteaux. L'important, c'est de ne pas souffrir quand il n'y a pas ce que nous aimons - et de ne pas souffrir quand il y a ce que nous n'aimons pas. Là est la question, là est la liberté. Peu importe que nous préférions des nourritures salées ou sucrées, le point clé c'est s'il y a souffrance.

Avant de terminer, une dernière chose importante : il ne s'agit pas de dissoudre l'individualité ! Il s'agit de dissoudre la souffrance liée à des fixations individuelles. Les bouddhas sont tous des individus, ils sont tous différents. Il n'y a pas un bouddha qui ressemble à l'autre mais ils ont tous atteint la même liberté. Regardez les maîtres, ils sont tellement différents les uns des autres, mais là où ils sont semblables c'est qu'ils ont tous réalisé la libération, la nature de l'esprit. L'un peut aimer le saucisson, l'autre la salade, les goûts sont différents. Ce n'est pas ce qu'il faut dissoudre. Certains aiment les animaux, d'autres les fleurs, ce n'est pas important tant qu'il n'y a pas souffrance.

Donc, pas de confusion, quand on parle du non-soi, on ne parle pas de dissoudre l'individualité.

Troisième enseignement

S'entraîner à la générosité

Aujourd'hui j'aimerais commencer l'enseignement par un texte de Gampopa. Ce texte est le onzième d'une série de vingt. Il se trouve au début du livre *Mahamudra and Related Instructions (Mahamoudra et Instructions en Relation avec le Mahamoudra)*. Ces brefs enseignements de Gampopa - dont l'un traite directement de notre sujet - se situent au début de cet ouvrage. Cette série d'instructions porte également le nom de *Rosaire de Perles* parce que, bien que courtes, elles sont très précieuses comme des perles.

Chaque enseignement commence par la phrase : « *Cet enseignement du Dharma peut être donné à tout le monde.* »

« *Un pratiquant du Dharma authentique est toujours prêt à tout donner parce que la vie est impermanente et il n'y a pas de temps à perdre.* »

« *Nous pouvons nous entraîner à la générosité en donnant - en offrant - tout simplement du feu ou de l'eau.* »

Le feu et l'eau sont les éléments les plus précieux qui n'appartiennent à personne, donc nous ne perdons rien en les offrant. Quand nous avons de l'eau nous la partageons, quand nous avons du feu nous le donnons, ce qui permet à d'autres de préparer leur nourriture et de se chauffer. Nous offrons tout d'abord les biens de première nécessité.

« *Si vous ne pouvez pas même donner du feu ou de l'eau vous allez renaître comme des esprits avides.*

Mais si vous pouvez vous familiariser à vraiment donner de l'eau, finalement, grâce à cette pratique vous serez capables de donner même votre tête, vos jambes, vos bras, vos yeux et donc vous serez libres du samsara. »

Qu'est-ce que cela signifie ? C'est se donner complètement. Mais que donnons-nous ? Nous offrons notre personne : nos jambes, nos bras, nos yeux. Ce point touche la question : « Qui suis-je et que puis-je donner ? Qu'est-ce que je peux offrir dans le don et dans l'abandon de moi ? »

Gampopa continue avec encore quelques phrases sur la générosité. Il dit : *« Donc d'abord, commence ton entraînement par offrir du feu et de l'eau. Ensuite, entraîne-toi en offrant de petites choses, puis donne celles auxquelles tu es attaché et dont tu penses avoir vraiment besoin. C'est ainsi que l'on entre sur le chemin des 'paramita' (des vertus, des qualités transcendantes). »*

Vous comprenez le crescendo de l'entraînement qui va aller progressivement toucher nos identifications. Pour commencer, nous donnons ce qui ne nous appartient pas : le feu et l'eau. Ensuite nous continuons par ce dont nous pouvons nous défaire facilement pour aller vers les points plus sensibles, c'est-à-dire les choses auxquelles nous sommes attachés ; puis nous allons encore plus loin en nous défaisant même de tout ce dont nous avons besoin. Nous allons les partager et même les donner. Là, le « moi » commence à être très concerné. Ce moi n'est pas une chose abstraite car quand nous offrons quelque chose qui nous est très cher et dont nous avons besoin, le moi commence à se poser des questions, ce n'est plus abstrait du tout.

Remarque : Je n'ai pas peur de donner mon bras mais j'ai peur d'avoir des douleurs après l'avoir donné.

LL : C'est toujours la même chose : nous avons peur de la douleur, la douleur aussi de ne plus avoir ce qui nous était cher, la douleur de ne pas avoir ce qui facilite notre travail, notre vie ; ce sont les différentes formes de souffrance.

Samsara et nirvana

« En résumé, samsara et nirvana ne sont rien que deux mots », ils ne veulent pas dire grand chose, mais il est enseigné que « les afflictions, les perturbations émotionnelles, se manifestent en correspondance avec l'étendue de la fixation, de la saisie. » Le Bouddha a expliqué que « la purification complète (la libération complète) est effective quand cette fixation sur le moi, le mien, cesse. » Voilà ce que sont samsara et nirvana. Nous sommes dans le samsara quand il y a fixation, saisie du moi et nous sommes dans le nirvana quand il y a abandon de cette saisie du moi et du mien.

« Tant qu'il y a de la fixation - de la saisie - il y aura des perturbations émotionnelles - des afflictions - (klesha). Par exemple, la saisie d'un soi - la fixation sur un soi - crée de l'attachement. Et souvent, la fixation sur les autres – sur ce qui est autre - crée de l'aversion. La fixation sur des enfants crée de l'attachement ; la fixation sur des ennemis crée de l'aversion. Saisir ce qui est agréable crée de l'attachement, saisir ce qui est désagréable crée de l'aversion. Se fixer sur des louanges - s'identifier à des louanges - crée de l'attachement », etc., etc. La saisie, la fixation sur de telles perceptions dualistes, obstrue la libération du samsara et nous enverra à l'endroit de souffrances constantes. Il était donc enseigné par le Bouddha et les autres maîtres que « nous devrions faire le contraire que saisir le « moi » et le « mien. » »

Ceci signifie que *« vous devriez pratiquer - nous devrions pratiquer - en regardant ce moi pour voir s'il est réel ou pas, s'il est permanent ou non permanent, si ce moi a une nature propre ou pas. Regarder le moi, le soi, de cette manière, va nous montrer - nous allons voir - qu'il n'est pas permanent, ce qui nous libère de l'attachement au soi – au moi –. Sans attachement au moi, nous sommes libérés de tout attachement. »*

« Jusqu'à présent, à cause – de notre perception – de votre perception de « moi » il y avait aussi « le mien » (ce qui m'appartient). Quand il y a « moi » et « le mien » nous errons dans le samsara. Dû au « moi », il y a toute une variété de ce qu'on appelle « le mien » comme par exemple « mon enfant », « mon ennemi », « ma propriété », etc. C'est la raison de notre errance dans le samsara. »

« Vous devrez savoir que [le « moi » et « le mien »] ne sont que vos propres rêves et illusions. Quand vous savez que le « moi » est impermanent vous ne saisissez plus, vous ne vous focalisez plus sur le « moi ». Quand vous ne vous focalisez plus sur le « moi », vous n'allez plus saisir, vous focaliser sur « le mien ». Il est enseigné par tous les maîtres que la purification complète (la libération) a lieu quand il n'y a plus du tout cette référence à un « moi » et « le mien ». Ceci est enseigné dans tous les textes. »

« Quand c'est le cas, abandonne toute fixation d'un soi et ceci déchirera le samsara en morceaux. Pratique sans aucune fixation sur un soi. »

« La purification complète est une qualité du nirvana. Alors, entraîne-toi avec la générosité en commençant avec le feu et l'eau et continue jusqu'à pouvoir donner ton propre corps, éliminant tout attachement. Elimine toute saisie. Remarque et élimine toutes les erreurs. Entre directement dans les endroits où tu trouves ces erreurs cachées – les attachements, les saisies cachées – et expose-les - mets-les en évidence, ramène-les en surface -. »

Gampopa conclut en disant : *« Nous ne savons pas quand la prochaine vie viendra - ce qui veut dire quand nous allons mourir –. La maladie la détresse, la mort, les foudres et aussi les regrets sont tous les résultats d'un mauvais karma - et des causes et effets de nos actes -. Je vous demande sincèrement de pratiquer avec toute votre énergie, dès maintenant. Il n'y a pas un autre Dharma que celui-ci. »*

Remarquez la phrase avec laquelle il termine chaque enseignement : « *Il n'y a pas un autre Dharma que celui-ci.* »

Je vous ai lu ce texte pour vous montrer que nous sommes au cœur du sujet et vous rappeler à quel point il est important d'effectuer ce travail (ce que nous tentons de faire pendant ce stage).

Moi et le Dharma

La pratique du dharma n'a pour finalité qu'une seule chose : en terminer avec toute fixation sur un moi, un soi illusoire, sans existence. Mais pour cela il nous faut voir ce qui existe et ce qui n'existe pas. C'est notre travail et nous allons continuer à le faire maintenant. Ce n'est pas facile. Ce travail ne se résume pas à entendre simplement un bel enseignement qui nous rappelle le non-soi auquel nous voulons bien croire. Nous nous considérons de bons bouddhistes et grâce à cela nous serons purifiés, libérés, et ainsi le futur sera meilleur. Cela ne fonctionne pas ainsi ! La preuve, dès que l'on touche aux choses qui nous sont chères, aux possessions dont nous avons besoin, auxquelles nous sommes attachés, à nos enfants, à nos proches, à l'intégrité de notre corps, la saisie est tout de suite présente, le moi réagit. La maladie et la mort en sont juste le prolongement. Gampopa nous demande – il parle au nom de tous les maîtres – d'aller chercher, de creuser là où il y a toute cette saisie et de la trouver vraiment, dans nos tripes, à l'intérieur de nous et regarder, exposer vraiment, ne rien nous cacher et ne rien cacher aux autres, regarder et dissoudre cet attachement. C'est la tâche entreprise et nous allons la continuer.

Le premier jour nous avons établi une liste composée des différents éléments utilisés lorsque nous nous présentons. Nous avons parlé de manière extensive du nom et du prénom et de toutes ces dénominations, de tous ces termes qui sont des abstractions, qui ne décrivent pas la réalité.

Nous avons donc remarqué que les noms, les dénominations, sont des termes abstraits qui ne veulent rien dire : quand je dis Marcus ou Isabelle ou Lhundrup, ces noms-là n'évoquent aucunement ce que nous vivons actuellement. Notre prénom ne couvre absolument pas ce que est vécu aujourd'hui, immédiatement. Il ne peut pas capter ce que nous sommes ici et maintenant. Si je dis d'où je viens, mon pays d'origine, la ville où je suis né, c'est une information, mais je pourrais aussi bien venir d'ailleurs. Ce n'est pas moi, je ne suis pas ma ville. Si je suis parisien, que veut dire « Je suis parisien » ? Que ce courant d'être est passé par Paris et les influences qu'il y a rencontrées. Nous avons chacun une idée différente de ce qu'est Paris. Certains vont se lamenter : « Oh, tu es parisien ! Mais c'est grave, je ne voudrais jamais vivre dans cette ville. » D'autres vont dire : « C'est super ! Une ville d'histoire, de culture, d'échanges intellectuels... C'est génial ! » Et en réalité nous avons vécu dans un lieu agréable sans jamais rien voir de la culture ! Nos idées sur le pays d'origine ou la ville d'origine sont tellement abstraites et personnelles que cela ne touche pas à la réalité vécue. Ce n'est pas le « moi ».

Dire le nom de sa ville, Freiburg par exemple, donne une idée, les gens ont une idée de ce que cela représente. Une infime partie de cela est correcte, mais le reste est tout simplement fiction. C'est encore une fiction à laquelle nous nous identifions ou nous sommes identifiés.

Et dès que nous commençons à nous identifier avec une ville, avec son club de sport ou son orchestre, puis avec des pays en conflits : « Mon pays contre les ennemis », nous ressentons un grand stress. Cette identification n'est pas du tout nécessaire. C'est une fixation sur une idée ; ce sont des idées fixes.

Regardons ensuite l'activité professionnelle. Si nous exerçons la même profession durant toute notre vie, par exemple boulanger, ce boulanger, est-ce moi ? Réfléchissez. Êtes-vous votre profession et jusqu'à quel point ? Est-ce que moi je suis lama ?

Maintenant mettez-vous à deux et discutez vraiment pour voir à quel point vous êtes votre profession ou votre situation familiale, à quel point vous êtes papa, conjoint, fils, fille, maman ? Regardez ; vous pouvez parler de ces différents aspects. Et aussi demandez-vous : Est-ce que je suis mon âge ? Ai-je 52 ans ? Suis-je l'âge que j'ai ? Est-ce moi ? Suis-je mes intérêts, mes centres d'activité ? Voyez cela entre vous, ne passez pas trop rapidement, ensuite nous échangerons tous ensemble. De quel point de vue sommes-nous tout cela et de quel point de vue ne le sommes-nous pas ? Nous ne pouvons pas nier être tout cela. Regardons donc en détail qui nous sommes. Qui suis-je par rapport à ces points-là ?

Discussion...

Maintenant voyons ensemble si dans ces partages certaines choses sont devenues plus claires. Vous avez la parole :

- Nous avons constaté que nous nous emprisonnons dans toutes ces images, dans toutes ces définitions. Pour moi c'est comme une tour avec des briques super épaisses. Nous sommes là-dedans et c'est comme une énorme prison.
- Au fil de la conversation nous avons remarqué que nos attachements peuvent être représentés par des fils, et telle une marionnette, quand nous détachons certains fils ou arrivons à les rendre plus fins, nous avons davantage d'espace de liberté ; ce qui rejoint cette idée de détachement et de liberté par rapport à nos habitudes, aux choses conditionnées par notre vie. Au niveau des attachements, là où les saisies sont les plus fortes, là où nous ne pouvons pas lâcher, c'est la maternité, être mère. Même si nous perdons un enfant nous restons toujours mères. Ce lien-là, cet amour est impossible à détacher. Pour le reste, les choses pourraient être autrement, même si c'est toujours intellectuel, après dans la pratique, c'est différent.

LL : La question se pose : Est-ce que tu étais (vous étiez) mère, même avant d'avoir des enfants ?

- Pas du tout.

LL : On est mère quand on a un enfant. J'ai posé la même question à Danièle quand nous avons discuté : Est-ce que tu étais déjà mère avant ou pas ?

- Non, je n'étais pas mère avant mais j'avais le désir de l'être.

LL : A ton avis, est-ce qu'on reste toujours mère ?

- Oui. Bien sûr, même si les enfants s'éloignent et malheureusement même s'ils sont décédés, on est mère pour le restant de ses jours, c'est certain.

LL : Est-ce que c'est une identification qui peut se travailler ou est-ce que ça reste... ?

- Certainement, mais c'est l'identification la plus difficile à lâcher, la dernière à pouvoir être abandonnée. On le remarque chez les personnes qui ont perdu un enfant.

Intervention : C'est de la souffrance uniquement pour la mère ou pour le couple ?

- J'imagine que la souffrance est la même pour un père.

LL : Une chose à regarder dans l'esprit : un attachement (une identification) peut se travailler mais l'identification d'être mère est la plus difficile à abandonner.

- Je voulais rajouter... Pour une femme ça passe au travers du corps. Quand on attend un enfant, c'est dans notre corps, ce n'est pas à l'extérieur. On le nourrit pendant neuf mois et après on le nourrit de notre lait. Il y a quelque chose d'extrêmement charnel, une espèce de symbiose aussi au niveau de l'esprit, du mental, avec l'enfant ; ce qui se passe est au-delà du physique. C'est pour ça qu'il est aussi difficile de lâcher et de ne plus s'identifier en tant que mère.
- (Remarque d'un homme) : Chez moi cela fait écho ; de l'autre côté bien sûr. Je me rends compte que mon attachement le plus profond c'est celui que j'ai pour ma mère. C'est cet attachement, cet amour que je recherche à travers toutes les femmes. Cet attachement est très très fort. J'ai à peu près le même problème, comme le faisait remarquer Danièle : d'accord, on peut peut-être travailler cet attachement mais il est tellement fort qu'il nous renverse à chaque fois.

LL : Donc, tu es toujours « fils » ! Est-ce que le « je », le « moi » est « fils » ou « fille » (pour les femmes) ? Si quelque chose s'ajoute, est-ce le moi ? C'est quoi alors être fils, ou fille ?

- J'ai l'impression que par rapport à ma mère, quelque chose est toujours là, c'est sûr. Ce n'est peut-être plus vraiment le fils, mais il y a un lien d'amour très fort.

LL : Quand tu médites, est-ce que tu es fils ?

- Non.

LL : Pourquoi ?

- Souvent j'ai besoin de me sentir enfant, je pense souvent : enfant de l'univers, c'est-à-dire comme l'enfant d'une mère universelle. Ça me rassure de penser ou de méditer ainsi, même si ce n'est pas palpable...

LL : Revenons. Si tu n'es pas toujours fils, alors est-ce que c'est une qualité inhérente du moi et du je, d'être fils ou pas ?

- Non, ce n'est pas possible.

LL : Donc, parfois tu te ressens comme fils et c'est très fort et à d'autres moments pas du tout.

➤ Ça ne l'est pas toujours, c'est sûr.

LL : Est-ce que vous êtes mères quand vous méditez ? Il faut donc très peu de choses pour que cette identification redémarre. Quand on est mère, il faut juste une pensée pour redevenir mère instantanément. Parfois cette identification est en stand by, elle est un peu en arrière-plan, et dans une situation particulière ou à cause d'une pensée, cette identification remonte immédiatement à la surface.

J'aimerais souligner quelque chose : nos identifications ne sont pas toujours présentes à l'esprit. Nous pouvons être d'accord là-dessus. Cependant il y a une différence. L'état civil est toujours là : je suis marié, je suis veuf, je suis fils, fille. Cela demeure. C'est abstrait dans le vécu mais pas dans les concepts. Dans les concepts je suis toujours fils parce que je suis né fils, donc je serai toujours fils. Cela ne change pas. C'est le concept. Mais dans mon vécu, dans le vécu immédiat, je ne suis pas toujours fils parce que ce n'est pas présent. C'est cette différence. Vous voyez, nous retrouvons la même différence qu'hier avec les noms. Dans le concept, je suis toujours mère, mais dans le concret, avoir un vécu de mère n'est pas toujours présent.

Seulement, ce que nous vivons tout le temps sera une partie intégrale de notre « je », de notre « moi », de notre être. Ce que nous vivons seulement de temps en temps ne peut pas être indéfiniment une partie intégrale de notre être. Au niveau des concepts on peut se dire plein de choses. Je suis toujours allemand ; chaque fois que je signe un papier : nationalité allemande. Mais est-ce que je suis toujours allemand après vingt-six ans passés France ? ! J'ai vécu plus longtemps à l'étranger que dans mon pays. Qui suis-je dans mon vécu ?

Sommes-nous d'accord que pour vraiment définir le moi, quelque chose devrait être présent tout le temps ?

Remarque : Dans l'échange nous sommes tombés d'accord sur le fait qu'il y avait deux aspects à prendre en compte sur les dénominations : le nom, la profession, le club de foot, etc., qui sont la fonction dans la vie sociale, et puis également les saisies qui éventuellement se greffent dessus, et ensuite comment les choses se passent dans la période de méditation formelle. Cela ne semblait pas aberrant en soi d'être supporter d'une équipe de foot puis avoir plaisir à partager un moment avec d'autres supporters, le danger étant de s'identifier totalement jusqu'à se tatouer de façon définitive les couleurs de l'équipe sur le visage. Donc, le passage de l'un à l'autre... et pendant que tu disais : « Allemand ou pas allemand », je pensais : « Je suis méditerranéen », donc lorsqu'il y a du soleil j'ai moins de coups de soleil, j'ai moins besoin de lunettes de soleil. Cela ne définit pas un moi profond mais en tout cas la forme d'existence dans le monde que ce moi prend aussi. Je pourrais mieux vivre au soleil que quelqu'un qui n'est pas méditerranéen. Poussée à l'extrême, cette identification « méditerranéen » peut être : « Je suis Corse d'origine », c'est quelque chose de très prégnant. Il n'y a pas que la mer, il y a la famille, le clan, l'île, l'insularité et la façon dont on vit avec ça et à certains moments on peut vraiment être totalement identifié, donc se fondre et se réduire au fait d'être Corse, la plus grande insulte étant « Tu n'es pas Corse ! » Je suis passé par cette période-là. Même maintenant quand on me dit : « Oui, mais tu n'es pas tout à fait Corse parce que... » Quelque chose chipote en moi. Ce sont des identifications très fortes, culturelles, sociales, familiales et en soi elles pourraient très bien ne pas être un problème. Le problème c'est qu'on en fait quelque chose de vrai avec des notions de vie et de mort. Je ne sais pas si je résume bien ce que nous avons dit, mais il y avait deux aspects.

LL : Je voudrais avancer sur les deux grandes lignes que tu as énoncées. La première chose : être fan d'un club de sport. La question pour nous, en tant que pratiquants du dharma est : Pouvons-nous prendre plaisir à être fans d'une musique, d'un club de sport, d'un groupe de musique, du cyclisme, de notre ville... ? Pouvons-nous être fans de quelque chose en tant que pratiquants du dharma ? Oui, mais sous quelles conditions ? Il ne faut pas que la souffrance augmente ! Tant que cela reste du plaisir et donne de la joie, tant que cela ne crée pas d'identifications à défendre, il n'y a aucun problème. Par exemple, notre club préféré joue. Le match est télévisé et à ce moment-là un ami nous rend visite mais il n'aime pas ça. Là, est-ce qu'il y a souffrance, stress ? C'est comme un bon gâteau qui passe devant notre nez et qui disparaît. Donc vous voyez, vous avez tout de suite dit : bien sûr nous pouvons être fans, supporters, mais dès que notre série télévisée favorite ou la musique, l'orchestre, le concert que nous aimons nous passe sous le nez, là nous réalisons que nous sommes tombés plus ou moins dans le dukkha. Nous avons monté une identification, une envie, et nous pouvons même nous mettre en colère. Cela peut aller vite et loin. Voyez-vous où est le moi ? Il est là, dans cette situation même : quelque chose nous passe sous le nez et nous sommes énervés, mécontents. Le moi est là. C'est ce qu'on appelle la saisie égoïste : « Je veux - Je ne veux pas ».

Remarque : Je suis d'accord globalement avec ce qu'a dit mon voisin. Je voulais juste rajouter quelque chose par rapport à la méditation : mon identification du moi se fixe, se place plus au niveau de la perception du corps. Je ne suis pas tellement attaché à toutes mes caractéristiques parisiennes, artistiques, etc., ou mes activités professionnelles passées, je ne suis même pas attaché au fait d'être retraité et cela ne me poserait pas de

problèmes si l'on me considérait autrement. Par contre, j'ai remarqué que de plus en plus souvent quand je médite, je me pose la question : « Qui suis-je, moi, vraiment ? » Et à ce moment-là, quand je me perçois directement en tant que tel, je le fais aussi dans tous les aspects de la vie, cela se ramène toujours aux perceptions, aux sensations quelles qu'elles soient, et au corps, aux désirs qui peuvent s'élever et à tous les mouvements qui se produisent à l'intérieur. Et là, une énorme fixation s'élève que je n'arrive pas à lâcher.

LL : Ce que tu dis sur le corps et le rôle du corps est très important, cela rejoint ce que l'intervenant précédent disait sur le fait d'être Corse, parce qu'être Corse, c'est une expérience que tu as faite avec ton corps, tu as vécu cette expérience. Tu as utilisé l'exemple de tes yeux et de ta peau habitués au soleil etc., de cette imprégnation et tu dis donc « Je suis Corse » parce que le corps, avec toutes ses expériences sensorielles en est imprégné. Tout cela rejoint aussi le fait d'être mère, comme cela a été évoqué.

Je vais donc poursuivre ce thème après la pause ; nous allons regarder le rôle du corps dans l'identification d'un « moi », d'un « je ». Nous allons voir l'importance du vécu physique avec les sensations, les cinq sens physiques, en comparaison avec le mental. Nous allons regarder où naissent les plus grandes identifications.

Méditation guidée

Qui suis-je ? Comment suis-je ? Est-ce que parler d'un je, d'un moi, dans cette situation a du sens ?

Quand l'esprit se détend complètement, qu'est-ce qui reste du moi, du je ?

Laissez l'esprit se détendre complètement et regardez...

Qui suis-je entre les pensées ?

Qu'y a-t-il quand une pensée disparaît et avant que la prochaine apparaisse ?

Quand cela pense, quand il y a pensée, y a-t-il un moi qui pense ?

Quand il n'y a plus de questions, quand il n'y a plus de recherche, quand il n'y a plus volonté, qu'est-ce qu'il y a ?

La détente

Quel effet produit la détente ?

Nous pouvons parfois descendre en profondeur et dans cette expérience c'est comme si nous lâchions les points de référence dans la détente. Quand je m'assois, au début je suis encore le bon élève, le bon disciple qui fait sa méditation. Mais quand je me détends, je ne suis plus le bon disciple, je ne suis plus lama, je ne suis plus fils, je ne suis plus père, je lâche ; ça lâche ; tous les points de repère lâchent. Quand tous ces points de repère sont lâchés, c'est un état où il n'y a plus ni homme ni femme ; nous ne nous ressentons plus homme ou femme, cela ne joue aucun rôle ; nous n'avons même plus d'âge.

Dans la détente, les points de référence disparaissent. C'est très intéressant et absolument nécessaire. La détente est notre pratique. Vous pouvez l'appeler méditation, ce n'est pas important, l'essentiel est d'être détendus. Le soir, en nous endormant, nous faisons la même chose : nous nous détendons. Les repères disparaissent. Il n'est pas possible de plonger dans le sommeil tant que nous sommes encore la mère qui se fait du souci, l'enseignant qui doit préparer quelque chose, etc. Tant que nous restons préoccupés par nos repères, nos points de référence, tant que nous maintenons encore une trace de préoccupation, d'identification, nous ne pouvons pas nous assoupir ; il faut lâcher. Le détachement, la détente, doit être radical, sinon impossible de s'endormir. Si nous avons des insomnies, c'est à cause du moi : le moi qui observe, le moi qui veille, le moi qui s'inquiète, le moi qui projette dans le futur. Mais nous avons tous la capacité de nous détendre suffisamment. Je ne crois pas qu'il y ait un insomniaque total parmi nous. Ne pas pouvoir dormir c'est grave, la cause est dans notre incapacité à trouver la détente. Cette même détente, nous l'utilisons dans la méditation mais en restant conscients. Nous avons besoin de cette expérience de la détente, de sortir de toutes les identifications pour voir le contraste avec le reste de notre vie. Ce relâchement fait baisser notre niveau de tension. Puis la méditation continue, à la fin nous faisons la dédicace et nous voici à nouveau dans le quotidien ; le stress habituel recommence.

Dans ce processus méditatif nous nous soulageons de tous les repères : l'âge, la profession, l'état civil, nos expériences dans l'enfance, etc., ne comptent plus, nous lâchons tout cela. Si nous n'arrivons pas à nous détendre c'est parce que nous sommes bombardés par des pensées, des peurs, des soucis, des envies. Nous avons

alors du mal à entrer dans la détente profonde, dans la méditation. Beaucoup de pensées s'élèvent, nos identifications, nos tendances habituelles en lien avec elles vont monter et faire que ça cogite, ça spéculé et ça ne veut pas se détendre.

Remarque : Parfois ça ne cogite pas non plus et on ne se détend pas.

LL : C'est parce que tu ne vois pas toutes les cogitations, toutes les petites pensées, tous les petits mouvements mentaux qui s'agitent sous la surface. On pourrait dire que le niveau de la détente totale serait de tout lâcher, mais ce n'est pas possible parce que trop de choses remontent, trop de choses nous préoccupent.

Ce qui nous empêche de nous détendre profondément, d'être au niveau de la non-dualité, sans saisie aucune, ce sont toutes les craintes, tous les espoirs, toutes les identifications, en bref tout ce dont nous avons parlé : les empreintes de l'enfance, les remontées des traumatismes passés ou autres. Dès que nous nous détendons, une porte s'ouvre et laisse sortir tout ce matériel. Tout ce matériel s'ouvre à nous. Il arrive que nous ne puissions pas nous ouvrir de la sorte parce que trop de choses montent et nous empêchent de nous détendre davantage.

Ce travail de détente, d'ouverture, c'est celui de la purification karmique : tout remonte à la conscience et nous n'allons pas le poursuivre, nous identifier, mais nous allons regarder, reconnaître, accepter et nous ouvrir.

La purification karmique c'est le fait de gérer les effets des causes créées dans le passé. Dans le passé, nous avons eu des pensées, des ressentis, dit ou fait quelque chose qui a laissé des traces. Ces traces ne sont pas encore libérées de leurs empreintes de tensions, d'identifications et donc ce travail nous attend encore. Ce qui remonte crée immédiatement une petite tension ; rien ne remonte jamais sans tension. Dès que cela émerge nous ressentons la tension : il se passe quelque chose, je suis préoccupé. Quand ça se libère de lui-même, pas de problème, on ne parle pas de tension, c'est l'autolibération des pensées. Mais tant que subsiste encore une identification il n'y a pas d'autolibération mais des saisies, des chaînes de pensées, des réactions émotionnelles, tout le désordre habituel dans *notre* méditation.

Le fait que nous soyons troublés par ce qui remonte à la conscience montre qu'il y a encore une énergie karmique non purifiée à libérer. Il faut s'en occuper, il faut savoir lâcher ce qui s'élève. C'est donc un travail constant d'amener de la conscience, de l'acceptation, de l'ouverture, du lâcher-prise pour que la légèreté et la clarté se manifestent toujours plus.

Ces expériences de détente plus ou moins profondes sont très importantes parce qu'elles montrent que nos identifications habituelles ne sont pas constamment présentes dans notre vie. Il y a des moments d'exception. Notre courant d'être continue même dans les moments où nous nous identifions au fils, à l'enseignant qui sait tout ou à celui qui ne sait rien, etc. Et par moments cela ne joue plus un grand rôle. Ce contraste nous enseigne que finalement nous ne sommes pas tout cela, nous ne sommes pas tous nos soucis. C'est très important. C'est par le contraste que nous apprenons. La vie continue et dans la détente elle continue même mieux qu'auparavant.

Grâce à cette expérience de contraste nous comprenons que nos identifications sont temporaires et pas forcément nécessaires. Je peux par exemple prendre le rôle de l'enseignant sans m'y identifier. Dès que je pose le micro, je n'ai plus besoin d'être l'enseignant. L'identification serait de m'approprier ce rôle pour toujours. Même en me brossant les dents, dire : « Bonjour lama Lhundrup, comment allez-vous aujourd'hui ? » n'est pas nécessaire. C'est juste un rôle ; on peut accepter un rôle mais c'est juste une fonction.

Nous pouvons être investis à cent pour cent, donner notre énergie entièrement sans pour autant nous identifier. Mais il faut le découvrir. Ce sont les moments de détente qui nous l'enseignent et qui font que finalement la tension diminue. Ensuite, retrouver le niveau de stress que nous avions auparavant prendra plus de temps mais nous demeurerons peut-être à un plus grand niveau de détente.

Si après avoir joué un rôle je continue à m'y identifier, cela veut dire que lorsque je descends les marches je suis encore le lama, quand je me brosse les dents je suis encore le lama..., tout ceci est complètement inutile, mais c'est par la force des tendances habituelles, par la force produite pendant que j'ai joué ce rôle, que je continue à m'identifier. C'est ce qui nous arrive avec les empreintes de l'enfance : nous avons été imprégnés, nous nous sommes identifiés et nous continuons à être la fille et le fils, le corse ou le parisien, etc. Cela tout au long de notre vie. Ces empreintes sont en nous et ce qui est opérationnel, c'est la tendance karmique, la tendance habituelle. Elle s'élève aussi dans la méditation : par la force de l'habitude et bien qu'il soit absolument inutile de fonctionner ainsi, nous continuons comme si nous étions encore dans la situation ayant produit ces empreintes. C'est notre piège, c'est notre prison. Nos tendances karmiques habituelles continuent à imprégner notre esprit même quand la situation est passée. Elles sont inadéquates mais tellement familières que nous nous y complaisons, c'est notre prison, voilà.

Sortir de tous ces mécanismes, de tout cet emprisonnement, c'est le chemin du dharma. La méthode par excellence à utiliser sur ce chemin, c'est de favoriser des moments de détente, d'ouverture en pleine conscience

parce que là nous voyons ce qui est encore nécessaire, utile : « Ai-je besoin de maintenir cette façon de fonctionner ? Ah non, je peux lâcher ça, et ça aussi ... Tiens, ma vie devient beaucoup plus simple » En reprenant nos activités, nous continuons en pleine conscience et essayons d'utiliser uniquement ce qui convient à la situation sans amener tout le paquet avec nous. Soyons simples et faisons juste ce qu'il faut.

Pour pouvoir le faire dans le quotidien, il est nécessaire d'arriver à se détendre aussi dans l'activité, d'avoir des moments où nous nous ouvrons à nouveau ; nous sommes ouverts et voyons : « Ah, tiens, je peux me comporter plus simplement dans cette situation. » Il est très important de couper de temps en temps avec l'activité pour pouvoir continuer. Si par exemple nous nous sentons stressés, nous coupons quelques instants pour ensuite continuer avec moins de tensions. En remarquant : « Ah ! Encore une fois je suis tendu », nous coupons brièvement et ainsi nous nous habituons à cette façon de nous apaiser, de nous détendre dans le quotidien. Ce processus nous permet de relâcher nos identifications car nous ne pouvons pas nous détendre sans nous désidentifier. Les deux vont toujours ensemble.

Nous ne pouvons pas nous détendre sans lâcher prise. Ce qui est lâché, ce sont toujours nos espoirs, nos craintes et là se trouve l'identification. C'est pour cela que de nombreux enseignants parlent de la détente. Il y a bien d'autres pratiques aussi mais la détente est très importante parce qu'elle est intimement liée avec le travail de la non-identification.

Ayant appris la détente, d'autres aspects de la pratique nous attendent, par exemple pouvoir nous investir, nous engager à fond, sans nous identifier à nouveau, sans relancer la machine karmique. C'est un grand aspect de la pratique. Ce n'est pas toujours le rien faire, nous faisons plein de choses, c'est l'activité pour le bien des autres, pour le bien de tous. Dans cette activité il y a beaucoup à faire, mais nous agissons sans créer davantage d'emprisonnement karmique et d'identifications.

J'ai fait ce long discours pour unifier un peu tout ce qui a été dit sur les différentes identifications et montrer comment cela joue dans la pratique. Je crois que demain je reprendrai la question avec le corps et ce qui passe à travers les empreintes.

Méditons encore un peu dans la présence simple...

Quatrième enseignement

Introduction à la pratique de la pleine conscience

J'aimerais revenir ce matin sur quelques phrases des citations de Gampopa lues hier. Les voici :

« *Tant qu'il y a fixation, saisie, il y aura des afflications* », c'est-à-dire des émotions perturbatrices.

« *La fixation sur un soi crée souvent de l'attachement et la fixation sur autre crée souvent de l'aversion. La fixation sur ses perceptions dualistes diverses fait obstruction à la libération.* »

Je vais donc faire référence à ces quelques phrases qui résument bien l'enseignement du Bouddha à propos de la saisie. Nous avancerons progressivement.

Dans le *Satipathana Souta* – l'enseignement sur la manière d'établir la pleine conscience – le Bouddha parle d'observer l'esprit et voir dans quel état il se trouve. Un des premiers exercices qu'il nous donne, c'est de regarder si l'esprit est ouvert ou étroit. On pourrait dire « fermé », mais il utilise le mot « étroit » qui signifie « petit ». Pour pratiquer la méditation, il suffit de faire simplement cela. Cette observation est notre lama. Savoir si notre esprit est ouvert ou bien étroit va nous guider. La tâche est d'observer, voir, remarquer à quel moment notre esprit se rétrécit et à quel moment il s'ouvre. Cette capacité-là est fondamentale pour avancer sur le chemin.

Connaître notre esprit

Quand nous voyons, nous savons – voir et savoir. Connaître la différence entre un esprit ouvert et un esprit étroit, savoir quel est notre état d'esprit, c'est avoir un guide, un lama toujours présent qui nous guide d'instant en instant.

En voyant que notre esprit s'ouvre ou est déjà ouvert, nous n'avons plus rien à faire, juste à continuer. Si l'esprit se ferme, se rétrécit, nous mettons alors l'accent sur la détente en le dirigeant vers quelque chose qui l'ouvre. Nous choisissons une façon de pratiquer qui permet à l'esprit de retrouver son ouverture. C'est vraiment

ce qui fonctionne tout le temps. Par exemple, en ce moment vous essayez de m'écouter. Si votre esprit commence à se fermer parce que vous voulez trop capter chaque mot et que cet effort est trop important, vous allez vous dire : « Détends-toi un peu ; capte l'essentiel, c'est déjà bien. » Vous allez vous donner une petite instruction de lama qui génère la détente, vous n'allez pas rester dans la fixation de vouloir à tout prix capter chaque mot. C'est donc un petit lama en action, c'est la sagesse de l'instant.

Pour que cette sagesse soit active en nous il faut observer notre état mental. Pour qu'elle soit opérative elle a besoin d'une base, d'une information, elle a besoin de savoir dans quel état d'esprit nous sommes.

Si nous n'avons pas connaissance de notre propre esprit, si nous ne savons pas si nous sommes tendus ou paisibles, nous ne saurons pas quelle direction prendre. Il faut cette observation minimale. Cette capacité de connaître l'esprit manque à beaucoup de personnes parce qu'elle n'est pas bien exercée. Nous nous y entraînons grâce à la méditation, nous devenons toujours plus subtils dans l'observation de notre état actuel. Une personne qui n'a pas cet entraînement va foncer, s'activer et à la fin de la journée va constater qu'elle est tendue parce qu'elle a des courbatures, parce que sa nuque se bloque ; c'est alors qu'elle se dit : « Il faut que je me détende. » Mais c'est un peu tard, elle aurait pu le réaliser plus tôt. Quelqu'un qui ressent bien son état d'esprit s'en rendra compte très rapidement, au bout de quinze minutes ou même moins. En étant vraiment bien entraînée cette personne percevra l'impact d'une seule pensée : une pensée passe et elle sait immédiatement si cette pensée ouvre ou ferme l'esprit ou bien n'a pas d'impact dessus. Il est donc possible de développer cette subtilité dans la connaissance de notre propre état mental.

Le bénéfique et le nuisible

Donc, cette aptitude va nous rendre capables de faire la différence entre ce qui est bénéfique et nuisible. Dans le dharma c'est très simple : ce qui est bénéfique mène à l'éveil et ce qui est nuisible provoque de la souffrance. L'éveil c'est la libération de la souffrance, donc l'absence de souffrance. C'est le nirvana, c'est la paix, c'est être dans un état paisible. Par contre, la souffrance, la tension, sont un engrenage. C'est le samsara. Ce qui mène vers l'ouverture et donc l'absence de souffrance, la joie et toutes les autres qualités, est qualifié de bénéfique. Ce qui provoque la tension, la souffrance, l'engrenage, la prise de tête, est désigné comme nuisible.

Comment faire la différence entre les deux ? Qu'est-ce qui est bénéfique pour toi, là, maintenant ? Qu'est-ce qui est bénéfique pour moi maintenant ? Il faut le savoir, il faut avoir une mesure, un repère, quelque chose pour juger. Qu'est-ce qui nous aide à juger ce qui est bénéfique pour nous et ce qui ne l'est pas ? C'est très simple. Comme nous venons de le voir, il s'agit de connaître le niveau de tension de notre esprit. Il faut savoir si nous sommes tendus ou détendus et aussi reconnaître les nuances. Il faut déterminer si un léger changement de position peut aider, par exemple se relâcher ou au contraire redresser le dos. Nous voyons si dans tel ou tel cas cela permet à notre esprit de s'ouvrir davantage et si la tension diminue. Il faut savoir ce qui nous fait du bien : est-ce d'être assis sur mon coussin ou sur une chaise ? Dans quelle position mon esprit est-il plus ouvert ? Ce sont ces petites choses du quotidien pour lesquelles nous prenons constamment des décisions et notre repère, c'est le degré de souffrance, le degré de tension dans notre esprit.

Est-ce que le nombre incalculable de décisions que nous prenons durant la journée en faisant référence à ce repère-là mène vers l'ouverture ? Est-ce que la souffrance, la tension, diminuent ? Cela va-t-il vers l'éveil ou produit-il plus de tension, d'engrenage et de souffrance ? En fait, si le taux de souffrance commence à être notre repère constant pour toutes nos décisions, notre vie ira dans la direction de l'ouverture et de l'éveil. Le Bouddha ajoute un seul critère : il ne faut pas regarder seulement à court terme, mais voir aussi à long terme. Il donne une liste de facteurs bénéfiques – le Bouddha a défini ce qui est bienfaisant (je vous en ai lu la définition précédemment) mais ajoute que le bénéfice ne doit pas être seulement immédiat car il faut avoir une observation sur la durée pour pouvoir se dire : « A court terme, me détendre me fait du bien, par exemple m'allonger, mais si c'est un peu plus long, je m'endors ! » Ce n'est pas la solution idéale, il faut en chercher une autre. A court terme, avoir une liaison occasionnelle avec une femme ou un homme me dégage, me procure de la joie, mais à long terme c'est l'engrenage, beaucoup de problèmes surviennent à cause de la rapidité avec laquelle cette relation s'est construite. Nous avons donc besoin d'un regard à long terme ainsi que pour notre environnement et les personnes qui nous entourent.

La deuxième réflexion du Bouddha nous amène à prendre en compte l'impact à long terme et sur l'ensemble de la situation. C'est la pratique de la pleine conscience. La pleine conscience n'est pas seulement une conscience à court terme. Elle n'est pas stupide, ce n'est pas seulement voir ce qui se passe là, dans l'instant. Regardez ce que le Bouddha nous a enseigné au sujet du quatrième établissement de la pleine conscience : il faut devenir conscient des dharmas. Il nous demande de regarder quelles sont les causes d'un esprit ouvert et celles d'un esprit fermé, quels sont les résultats de tel acte et de tel autre. Il nous encourage à développer la pleine conscience, à comparer et à en tirer les conclusions. La pleine conscience ce n'est pas être uniquement dans le

présent mais c'est voir aussi les connexions, l'interdépendance, le lien entre cause et effet ; c'est une pleine conscience intelligente. C'est très important.

Nous avons besoin d'inclure cette dimension dans notre pratique, d'observer l'état d'esprit résultant de telle ou telle action. Nous faisons par exemple une *puja* de Tchenrézi chaque soir, c'est un peu répétitif et pourtant à la fin nous nous sentons bien. Nous faisons quelque chose que nous ne comprenons pas complètement au début, mais le résultat est très bon. Ensuite, nous essayons de comprendre, de voir quels sont les états mentaux par lesquels nous passons, ce qui est stimulé en nous pour obtenir ce bien-être. Il peut arriver également que notre façon de pratiquer Tchenrézi ne semble plus nous aider, que notre état d'esprit devienne de plus en plus fermé, nous n'arrivons pas à nous ouvrir. Qu'y a-t-il donc à modifier dans notre manière de pratiquer ? C'est l'activité de la pleine conscience ; elle est sage ; elle regarde ce qui se passe et voit les résultats.

En ce qui concerne cette observation des causes et effets, il ne s'agit pas d'analyser, ce n'est pas une spéculation sur ce qui est ; il s'agit d'établir la pleine conscience sans spéculation. Nous observons et nous voyons les connexions. C'est ainsi que nous savons. Le savoir vient du fait de voir. Ce n'est pas une hypothèse : « Probablement ça vient de là. Ah, ça doit être ça. » Nous voilà partis dans une supputation et nous pensons que c'est la méditation sage. Non, pas du tout. Il faut observer et ré-observer jusqu'à en être sûrs : « Voilà, c'est comme ça. » Ne pas spéculer, ne pas introduire plein de concepts sur les choses, mais observer. Par exemple, si le ciel s'éclaircit, si le temps change, est-ce que cela produit un effet sur l'esprit ? Mon esprit, change-t-il avec le temps ? Si le ciel se couvre, est-ce que mon esprit, mon état mental change ? Idem avec la nourriture : lorsque je mange des pommes de terre bien grasses, auvergnates, un bon plat de résistance, quel effet en résulte sur mon esprit ? Si au contraire je mange juste une salade, sans huile d'olive, rien, quel en est l'effet sur mon esprit ? Nous regardons et commençons à voir des connexions. Parfois, le plat de patates plein d'huile, c'est très bon et c'est exactement ce qu'il me faut ; à d'autres moments ce n'est pas de cela dont j'ai besoin. Ce n'est pas bon ou mauvais ; les causes et effets sont simplement en relation avec un état mental présent. De cette manière nous pouvons voir et choisir ce qui nous convient. Quelquefois, aller courir c'est exactement ce qui convient, ce qui détend l'esprit. Mais certains jours, en revenant de courir, notre esprit est complètement agité parce que nous avons forcé, nous sommes allés à contre-courant, ce n'était pas la chose à faire. Nous regardons, comparons l'état dans lequel nous étions avant de partir et le résultat à notre retour. C'est la sagesse qui se développe tous les jours grâce à l'observation répétée continuellement. Et tout cela c'est la pleine conscience.

Le mécanisme de la saisie

Dans le texte de Gampopa comme dans d'autres textes bouddhistes, on ne parle pas tellement de tension mais plutôt de dukkha – la souffrance –, autre terme pour stress ou tension. Et le mécanisme qui mène à la tension, c'est ce que le Bouddha appelait la saisie, la saisie/attachement. Prendre, saisir et ne pas lâcher, produit la tension. Nous pouvons assez facilement l'observer, mais il est encore plus subtil de remarquer le mécanisme de la saisie. Finalement nous avons besoin de voir la saisie : quelle pensée, quelle idée, ai-je saisies pour être tendu ? Il faut donc aller encore un peu plus avant. La saisie et la tension sont simultanées, il n'y a pas de saisie sans tension ; cela n'existe pas. La tension est un vécu, on peut la ressentir ; par contre, le mécanisme de la saisie doit être vu car il n'est perçu que parce qu'il y a une tension.

Nous devons donc voir comment une pensée, un mouvement mental, se manifestent et comment une deuxième, une troisième pensée, se greffent dessus. Ce mécanisme c'est l'attachement, la saisie, c'est donner de l'importance. Quelque chose se manifeste dans l'esprit et il y a interprétation : « J'aime – Je n'aime pas etc. ». Toutes les complications en découlent car nous restons fixés sur ce thème, sur ce sujet-là. C'est un processus : il y a une saisie, un attachement, puis une identification, c'est la fixation. Cette fixation produit de la tension et cette tension est appelée dukkha (ou souffrance). Le mécanisme le plus subtil de la saisie, c'est la saisie dualiste : sujet/objet. Le voir est très délicat ; chaque fois que nous sommes dans cette logique de moi et de l'autre, une tension se produit dans l'esprit. En développant la pleine conscience nous découvrirons ces différents degrés, ces différents niveaux de subtilité de la saisie.

Nous allons donc pratiquer la pleine conscience qui consiste à voir où se trouve la tension pour y apporter autant que possible de la détente, de l'ouverture. Nous allons nous appliquer à ne pas continuer à saisir ce que nous pouvons lâcher et à rester dans la simplicité, dans l'ouverture. Quand il n'y a rien à faire, quand tout va bien, nous ne perturbons pas ce qui est naturellement présent. C'est un processus individuel, chacun travaille avec ce qu'il perçoit.

Méditation guidée

Exerçons-nous à cette pratique.

Nous commençons toujours par le corps : nous regardons s'il est nécessaire de modifier notre posture afin d'être plus à l'aise.

Puis nous scannons le corps avec notre conscience en regardant s'il y a des endroits où il est possible d'amener davantage de détente.

Ensuite nous abordons le champ visuel : les yeux se détendent, le regard ne se fixe pas, il se pose quelque part, sans fixation.

Le champ auditif : nous pratiquons la non-saisie des sons, des bruits.

Nous percevons sans interprétation : les goûts, les saveurs, les odeurs, les arômes. Nous amenons la détente dans la perception.

Puis nous observons le mental : les pensées. Nous laissons tous les mouvements mentaux comme ils sont.

Dans tous ces domaines sensoriels, nous pouvons prendre ce qui se passe comme étant important, mais durant la méditation, nous décidons que rien n'a cette importance. C'est la pratique de l'équanimité.

L'équanimité voit que tous ces phénomènes apparaissent et disparaissent d'eux-mêmes, que rien ne reste.

Nous constatons de la tension lorsque nous sommes pris dans des chaînes de pensées. Mais nous remarquons aussi que l'ouverture s'installe à nouveau en lâchant cette saisie, cette identification qui nourrit la chaîne de pensées.

Regardons à nouveau si nous ne sommes pas en train de laisser monter une petite tension quelque part et relâchons, là où nous pouvons.

Merci beaucoup.

Dukkha ou sukha comme point de vue ?

Cet enseignement vous a été donné du point de vue de dukkha. Dukkha est le terme pali traduit par stress, tension, souffrance. On peut regarder tout le dharma, toute la pratique du dharma sous cet angle-là : dukkha (le stress), sa cause, son origine, sa cessation et le chemin qui mène vers la fin de tout stress, c'est-à-dire de toute souffrance. C'est la façon dont le Bouddha l'a enseigné. Il y a des gens comme vous qui se disent : « J'en ai assez d'entendre toujours parler de la tension, du stress, de dukkha, etc. ; je veux entendre de plus belles choses ! » Voilà pourquoi le Bouddha a donné aussi l'enseignement de ce chemin du point de vue de *sukha* : la joie, le bonheur, la réjouissance, jusqu'à *sukhavati – déouatchène* –, la demeure où l'on peut renaître dans la joie. Quand on entre dans la réalisation, on entre dans la joie/félicité suprême (nom de la première terre de *bodhisattva*).

Cet enseignement est donné dans l'*Anapanasati sutra* que nous avons étudié il y a deux ans et dans lequel le va-et-vient du souffle est utilisé comme base de développement de la pleine conscience dans l'instruction : « réjouir le corps – réjouir l'esprit ».

Le *Mahayana* rajoute : « réjouir les bouddhas ». L'état d'éveil est appelé « Joie suprême » ou « La grande joie : *Maha Sukha* ». C'est la joie sans aucune saisie, sans aucune identification. C'est donc une autre approche qui parle de la même chose mais prise sous un autre angle.

L'esprit ouvert est *sukha* ; l'esprit fermé, étroit, est *dukkha*. Chaque fois que nous relâchons la tension, la joie apparaît. C'est tout simple. Chaque fois que vous vous détendez, l'esprit redevient joyeux. C'est la nature des choses. Cette joie est la qualité de notre nature de bouddha parce qu'elle est inhérente à notre esprit. Dès que l'esprit est détendu, ouvert et vaste, il y a joie, mais une joie sans identification, sans saisie. Elle n'a pas d'autres causes. C'est juste une expression de « c'est comme ça ». On peut donc expliquer tout le dharma de cette manière-là. Cette façon d'enseigner a un avantage mais aussi un désavantage.

L'avantage, c'est que nous sommes très motivés pour aller vers la joie. C'est super. Nous avons tous envie d'être dans la joie et nous voulons y aller. Le problème, c'est que nous pouvons confondre la joie avec la Joie suprême. Cette joie-là n'est pas l'enthousiasme, ni quelque chose que nous pouvons posséder. Cette joie se manifeste quand le moi disparaît. Le « moi », le « je », ne peuvent pas être propriétaires de cette joie, ni la cultiver, la construire ou la manifester. C'est uniquement l'absence de saisie égoïste qui rend cette joie manifeste.

Le désavantage de cette forme de présentation est donc de prendre la joie pour la joie spirituelle, la joie sans saisie. Et ceux qui fonctionnent par l'attachement/désir vont croire que le plaisir, la joie mondaine, les

différentes formes de sensations agréables, sont la joie spirituelle. Ils s'égarent complètement du chemin. C'est le piège de l'attachement.

Maintenant, quels sont les avantages et désavantages de l'autre voie, celle qui explique tout par dukkha ? Les atouts sont que nous devenons sobres, nous ne sommes pas dans l'idéalisation du chemin spirituel. Dans cette sobriété nous allons faire un travail réaliste sur le problème véritable. Ce seul et unique problème qui nous sépare de l'éveil, c'est la saisie : saisie dualiste, saisie égoïste. Donc, nous accomplissons un travail réaliste.

Les désavantages sont que ceux qui fonctionnent par aversion, vont développer une répugnance envers cet enseignement : « Le chemin de l'éveil, c'est triste, on parle toujours de la souffrance ». Ils ne peuvent pas se motiver et ils ne voient pas que chaque expérience de souffrance a cette nature de l'esprit et que la nature de l'esprit est libre de souffrance. En effet, par sa nature, une expérience de souffrance est la nature même de l'esprit qui est sans saisie aucune, donc aussi joie. Joie veut dire : être libre de souffrance, dans le sens ultime du terme. Il en est de même pour ceux qui ne voient pas que chaque expérience de joie qu'ils saisissent induit la souffrance. Quand on la saisit, la joie crée de la tension et se transforme donc en souffrance.

Pour équilibrer, pour jouer sur les différentes façons de comprendre, il est donc bien d'utiliser ces deux approches, ces deux façons de regarder, de décrire le chemin.

« Réjouir le corps », c'est amener de la détente dans le corps. Ce qui réjouit le corps, c'est ce qui le soigne, lui fait du bien. C'est la détente, la non-saisie qui font que tout circule bien dans le corps, qu'une fluidité s'installe. Et cela est une des premières expériences de méditation.

« Réjouir l'esprit », c'est amener de la détente dans l'esprit, l'ouvrir ; nous nous sentons bien et une félicité commence à s'installer. Elle est normale, dans la méditation détendue cela arrive tout le temps. C'est bon signe. Ne nous y attachons pas et ainsi nous réjouirons les bouddhas.

(Intervention inaudible).

LL : Réjouir le Bouddha, c'est offrir ses expériences, les lâcher. On ne garde rien pour soi, on offre, on lâche, on ne s'identifie pas.

Puis vient le troisième niveau pourrait-on dire : « Réjouir le Bouddha » - les bouddhas - réjouir tous les êtres. Quand cette joie n'est pas saisie, l'équanimité s'installe. Nous trouvons une profonde équanimité. Et quand nous entrons dans l'équanimité, c'est l'union des deux approches : dukkha et sukha. Là, tout se rejoint : le non-attachement à ce qui est agréable, sukha, nous fait entrer dans l'équanimité ; et la non-aversion à ce qui est dukkha nous fait entrer aussi dans l'équanimité. Donc, les qualités de l'équanimité sont la joie, la liberté, la non-souffrance et la non-aversion.

L'équanimité peut se résumer à : ni attachement, ni aversion. L'approche par sukha et l'approche par dukkha mènent à cette grande équanimité qui est sagesse, parce que pour ne pas s'attacher ni tomber dans l'aversion, il faut la sagesse. La sagesse est donc l'union des deux approches. Quelle que soit l'approche que l'on considère, il faut toujours aller vers cette équanimité suprême. Et là, un esprit fluide, jeune, frais, s'installe. C'est ce qu'on appelle la pleine conscience.

Les trois termes : fluide, jeune et frais, sont synonymes.

Un esprit fluide ne saisit pas ce qui précède et ne se projette pas dans ce qui suit, il est toujours présent à ce qui est.

Il est jeune parce qu'il ne pense pas connaître déjà ce qui se passe.

Il est frais, il ne vient pas avec tout ce fardeau : « Ah oui, je connais déjà ! » Cette pensée « Je connais déjà ». C'est ce qui fait comme un film gris sur toute notre expérience ; notre expérience de vie devient grise comme du béton. Tout est déjà vu, nous connaissons, nous ne nous intéressons plus, cela manque de fraîcheur. C'est un esprit vieux.

Les personnes qui pratiquent cet esprit fluide, cette équanimité, quand elles se sortent de l'attachement et de l'aversion, rajeunissent avec les années. Lama Guendune était à la fois le plus vieux pratiquant et le plus jeune esprit que j'aie connu, toujours frais, toujours pétillant, vraiment intéressé, ouvert, réceptif, fluide. C'était le résultat de la pratique du lâcher-prise, de l'ouverture, de la pleine conscience. Cette fluidité s'installe quand on ne s'attache à rien en tant que moi et mien. C'est la clé pour cette fluidité et la jeunesse de l'esprit.

Quelle est mon idée du Moi ?

Maintenant, j'aimerais que vous vous mettiez à deux ou à trois pour réfléchir et échanger plus profondément sur ces questions :

- Après tout ce que j'ai entendu, réfléchi, contemplé, qu'est-ce qui fait le moi ?
- Qui suis-je après tout ?
- Que pourrait-on dire sur le « je », le « moi » ?

Prenez du temps pour noter vos propositions, la manière dont vous pourriez décrire, définir le moi, sur quoi le sentiment de moi s'appuie. Notez bien ces questions :

- Sur quoi le sentiment de « moi » s'appuie-t-il aujourd'hui en moi ?
- Quelle sera pour moi la façon d'utiliser le terme « moi », « je » pour qu'il ait du sens ?
- Comment est-ce que je pense vouloir, pouvoir utiliser ce terme pour lui donner du sens ?

Regardez tout cela. Nous allons tourner autour de cette question pendant plusieurs jours encore, mais faites un peu l'état des lieux pour voir où vous en êtes avec votre compréhension. Finalement, c'est quoi « moi » ?

Vous pouvez utiliser la même méthode que le premier jour en vous demandant mutuellement : « Qui es-tu alors ? Après tout cela, qui es-tu maintenant ? Qu'est-ce que tu en dis ? »

Mes explications sont-elles suffisantes ? Dois-je apporter encore des clarifications pour cet exercice ?

Question : J'ai écouté votre développement. Intellectuellement je suis d'accord mais comment se fait-il que ces deux approches aient le même mérite ? Logiquement elles doivent bien avoir le même mérite puisque vous les avez présentées ainsi. Mais j'ai du mal à l'admettre intellectuellement. .

LL : J'aimerais juste te répondre globalement pour ton information et que tu en connaisses un peu l'origine : en parlant de dukkha, c'est plutôt l'approche du bouddhisme du sud et en parlant de sukha cette approche s'est développée dans le bouddhisme du nord, le Mahayana. Ce sont les deux grandes écoles, chacune ayant dans ce monde deux cents millions d'adhérents – de pratiquants –, les deux existent dans notre tradition tibétaine *Kagyü*. Dans le bouddhisme du sud, dans le *Pali Canon*, le développement de la tradition s'est basé beaucoup plus sur cette approche de dukkha, et dans le Mahayana on s'est basé de plus en plus sur sukha, *maha sukha*, etc., surtout dans le *vajrayana*. C'était juste pour information.

Maintenant, nous pouvons entrer dans l'échange. Vous disposez d'environ vingt minutes, peut-être un peu plus si c'est nécessaire puis je sonnerai le gong.

Discussion...

Vous avez encore quelques minutes pour essayer de répondre à cette question : « C'est quoi le moi ? » J'aimerais que vous m'écriviez, individuellement ou à deux ou trois, une phrase ou deux qui réponde à cette question.

...

Merci beaucoup pour vos réponses, j'en ai lu seulement quelques-unes mais je vais baser mes enseignements des jours suivants là-dessus.

Nous allons méditer encore pour conclure la matinée.

Réjouissons notre corps par la détente.

Et nous réjouissons l'esprit par la détente.

Percevons de manière détendue ce qui est, sans fabriquer quoi que ce soit.

Réjouissons le corps, l'esprit, les bouddhas et tous les êtres par la non-saisie, la non-identification.

C'est l'ouverture de l'esprit qui réjouit tout et tous.

Faisons l'offrande de tout ce qui est bénéfique à tous les êtres.

Cinquième enseignement

Hier, dans la deuxième partie de la matinée, nous avons parlé des deux approches : sukha, basé sur la joie et dukkha, basé sur l'analyse de la tension, de la souffrance et du fait que ces deux approches se rejoignent dans l'équanimité.

Cette vérité est exprimée par la prière des Quatre Incommensurables que nous venons de faire : « *Que tous les êtres soient heureux et possèdent les causes du bonheur, de la joie - Que tous les êtres soient libres de*

souffrance et des causes de la souffrance - Qu'ils vivent dans la joie suprême libre de souffrance - et Qu'ils demeurent dans l'équanimité au-delà de tout attachement et aversion envers ce qui est proche ou lointain (agréable ou désagréable). » C'est le résumé de ce que je vous ai expliqué hier.

- La première phrase, c'est le souhait que tous les êtres soient dans la joie, le bonheur : *sukha* (*déwa* en tib.).
- La deuxième phrase : qu'ils soient libres de *dukkha* (*dou ngel* en tib.) : la souffrance.
- La troisième phrase : que cette joie soit libre de souffrance, l'union des deux.
- La quatrième phrase : que cette équanimité soit libre des attachements à ce qui est agréable, joyeux, et libre du rejet à ce qui est désagréable, à la souffrance. »

L'enseignement sur *sukha* et *dukkha* est donc condensé dans la prière des Quatre Incommensurables : l'amour souhaitant le bonheur, la compassion l'affranchissement de toute souffrance, la joie libre d'attachement et d'aversion, et l'équanimité, expression de la sagesse qui ne s'attache à rien et n'a d'aversion envers quoi que ce soit. Chaque fois que nous récitons cette prière nous pénétrons cette compréhension. Elle unit les deux différentes approches : amour et compassion, joie et équanimité.

Le moi, c'est quoi ?

Poursuivons maintenant avec cette exploration du moi. Le moi, c'est quoi ? J'ai lu toutes vos réponses et je vous remercie beaucoup parce que c'est vous qui m'avez préparé l'enseignement ! Donc tout est là ; toute la compréhension est là. Je vais juste structurer un petit peu vos bonnes compréhensions en les plaçant au bon endroit pour qu'elles commencent à avoir un sens.

La première étape concerne le moi conventionnel.

Puis, dans une deuxième étape, nous analyserons ce moi conventionnel. Par cette analyse, nous regarderons si tout cela tient debout : est-ce vraiment ce que cela semble être ? Il en découle alors la compréhension que dans ce que nous appelons le moi conventionnel se trouve un moi névrotique, un moi qui crée la souffrance mais aussi un moi qui s'engage sur le chemin du *dharma*, le moi « dharmique » pourrait-on dire.

Cette première analyse se situe donc au niveau du fonctionnement : soit de manière névrotique, soit d'une manière qui mène vers l'éveil. Elle pourrait s'appeler « analyse première ». Mais nous pouvons aller encore plus profondément dans cet examen en prenant en compte les aspects dynamiques et les aspects stables de ce soi-disant « moi ».

Nous allons donc avoir un moi conventionnel composé d'un moi névrotique et d'un moi dharmique. Ensuite nous en découvrirons l'aspect dynamique et l'aspect stable. Ces deux aspects se réfèrent au moi dans le sens de la nature de l'esprit. Ils font partie de ce qu'on appelle « la nature de l'esprit » qui elle, a un aspect stable appelé *dharmakaya* et un aspect dynamique ou *rupakaya* (le corps de la forme : *nirmanakaya* et *sambhogakaya*).

Nous parcourrons le chemin en utilisant les forces de notre esprit – que l'on peut appeler « moi » – capables de dissoudre les forces menant à la souffrance c'est-à-dire les forces névrotiques de notre esprit.

Dans cette analyse du moi conventionnel nous observerons ce qui est vrai et ce qui ne l'est pas, ce qui est une illusion. Il est nécessaire de pouvoir distinguer différents aspects : - ce que nous pouvons laisser derrière, c'est-à-dire ce qui n'est pas important pour vivre ; - ce qui empêche la libération et le bonheur ; - ce qu'il faut cultiver dans un premier temps, ce qui convient, ce qui aide.

Nous avons effectué cette première analyse l'année dernière. C'est l'examen des cinquante et un facteurs mentaux parmi lesquels nous trouvons des facteurs omniprésents qui vont toujours servir l'esprit (qu'il soit éveillé ou non), puis des facteurs bénéfiques et des facteurs nuisibles. Vous les retrouverez dans les transcriptions.

Dans vos réponses vous avez décrit ces six aspects du moi mais vous n'avez pas su comment regrouper, structurer vos compréhensions. C'est ce que nous allons faire maintenant. Nous allons effectuer des promenades pour regarder de quel type de moi il s'agit, ce qui va énormément clarifier. Par exemple, vous avez pu lire des enseignements, issus probablement de la tradition *Vedānta Advaita*, dans lesquels on parle du soi, du grand soi ou du soi universel – du moi universel. A ce niveau-là, on parle du moi comme étant l'aspect de la nature de l'esprit.

Quand on parle du moi universel (ou de son équivalent) on se situe au niveau de la nature de l'esprit. Quand il est question du moi à abandonner, il s'agit du moi qui crée de la souffrance, du moi névrotique. Quand on parle du moi qui doit être renforcé pour créer une personnalité saine, on parle du moi bénéfique, capable de

poursuivre un chemin, c'est le moi dharmique. Et quand on parle du moi tout simple, c'est le moi conventionnel. Quand le Bouddha utilisait le terme « je » il s'exprimait conventionnellement.

Allons-y maintenant doucement !... C'est une grande promenade, mais une promenade où vous avez déjà tout compris. Il suffit de retrouver les différentes compréhensions, ensuite il sera plus aisé de voir le travail à faire. Tout d'abord il faut mener cette analyse, nous ne pouvons pas y échapper. Ensuite, il faut abandonner ce qui crée la souffrance et cultiver ce qui mène à la sagesse et à la compassion. Ce sont les premières étapes.

Puis, une deuxième analyse, plus subtile, nous permettra de comprendre que les aspects universels, l'esprit de tous les êtres, sont dynamiques et stables à la fois. Là, nous sortons du moi personnel. C'est le moi universel, le moi de l'esprit de tous les êtres.

Vous voyez, c'est tout d'abord le royaume personnel et ensuite le royaume universel.

Le moi conventionnel

Commençons donc avec le moi conventionnel.

C'est très simple, c'est l'homme, l'être humain. Le moi conventionnel commence avec mon corps. Ce corps-là est né à un moment donné, il a un lieu de résidence, un lieu d'origine et il reçoit un nom ; il est quelque part. Bien sûr, ce corps avec ce courant d'être a une activité. Ce corps doté d'un esprit – corps/esprit – a différentes activités : professionnelles, de vacances, de loisirs... Ici nous parlons toujours du moi conventionnel : moi avec ma profession, moi avec ce que j'aime faire dans mes loisirs. C'est simple.

Ce corps/esprit a aussi des relations avec d'autres personnes : mère, père, sœurs, frères, grands-parents, fille, fils, des relations scolaires et plus tard professionnelles, etc.

Ce moi individuel aura une histoire, un passé, un vécu dont nous pouvons parler ; c'est sa biographie. La biographie fait partie du moi conventionnel. D'accord ? Nous avons une biographie, personnelle bien sûr mais assez conventionnelle aussi : ce sont les faits de notre vie. Les êtres éveillés ont aussi une biographie. De ce point de vue-là il n'y a aucune différence avec les êtres confus. Jusque-là, le moi conventionnel est très simple.

Après le moi conventionnel, de quoi est constituée la vie ? En quoi consiste cette biographie ? Et là ça devient intéressant parce que nous entrons sur un terrain qui ne considère pas seulement les faits de la vie mais le vécu (ce qui est différent des faits). Le vécu devient de plus en plus personnel.

Question : Peut-on parler de moi karmique ?

LL : Oui. Dès qu'il y a activité, il y a moi karmique. Mais là, « karmique » sera aussi tout ce qui suit : le moi névrotique sera un moi karmique et le moi bénéfique sera aussi un moi karmique. C'est la convention. Tout cela c'est le moi karmique parce que les facteurs bénéfiques qui opèrent dans notre esprit sont dus à des forces, à des causes et conditions du passé, de même que les forces qui créent la souffrance sont issues des causes et conditions du passé.

Je vous rapporte ce que vous avez écrit :

- Le moi, c'est mon vécu.
- Le moi, ce sont mes sensations, les interprétations de mon vécu.
- Le moi ce sont mes perceptions, mes conceptualisations.
- Ce sont mes états mentaux.

Parmi ces états mentaux, vous avez dit :

- Je suis donc mes émotions ; je suis mes joies et mes souffrances.
- Je suis mes pensées, y inclus les souvenirs.

On peut ajouter :

- Je suis mes valeurs, mes préférences.
- Mes préférences/aversions.
- Mes valeurs, mes croyances, mes convictions.

Certains ont dit :

- Je suis ma conscience : le fait, la capacité d'être conscient.
- Ma conscience ou divers états de conscience.

Nous nous identifions habituellement à tous ces termes, n'est-ce pas ?

Ceux qui étaient là l'année dernière ou qui ont reçu d'autres instructions du dharma, vous avez remarqué comment j'ai regroupé ces termes-là : 1 – 2 – 3 – 4 – 5¹. Ce sont les cinq agrégats, les cinq *skandha*.

Les cinq skandha

Nous allons revisiter les cinq skandha pour faire la corrélation avec l'enseignement de l'année dernière.

- Le premier skandha s'appelle « forme », « les formes ». Ceux qui ont bien étudié se rappellent que « formes » s'adresse aux formes qui apparaissent dans les six sens. Ce n'est pas uniquement la forme visuelle ou forme physique. Ce sont « les formes » c'est-à-dire les images qui apparaissent en relation avec une impression visuelle, auditive, gustative, olfactive et mentale. Ces six sens-là sont la première impression que nous captons. C'est ce qu'on appelle « une forme ». Les formes des six sens sont le vécu immédiat avant la première interprétation de ce vécu.
- L'interprétation de notre vécu primaire se fait par le deuxième et troisième skandha, normalement appelés « sensations » et « perceptions ». Dans notre stage précédent on les avait appelés « discriminations » ou « distinctions ».

Le deuxième agrégat : les sensations, fait déjà référence à une interprétation légèrement émotionnelle. C'est à ce niveau-là que l'on fait la différence entre agréable, désagréable et neutre. Neutre veut dire : pour le moment, ni agréable ni désagréable. Donc, interprétation (c'est pour cela que j'aime bien ce terme-là), une interprétation suivant les caractères de la sensation - du vécu -, comment il est vécu par moi : « Moi j'aime ça - Je trouve ça agréable ». Une personne qui me caresse le bras, je trouve cela agréable, mais ce n'est pas vrai pour tout le monde ; certains disent : « Non, je n'aime pas ça » ; c'est donc le niveau d'interprétation personnelle.

- Et puis le troisième skandha, c'est la conceptualisation : les noms, les termes qui m'aident à différencier les sensations. C'est intellectuel ; c'est une discrimination, une différenciation intellectuelle. Je peux différencier un goût amer d'un goût sucré et je vais dire « sucré » et « amer ». C'est la dénomination, la différenciation intellectuelle. C'est aussi assez personnel. Nous développons notre propre langage, nous développons notre propre façon d'utiliser les termes, nous restons dans les conventions avec les autres. Mais pour décrire mon expérience, je définis une douleur par exemple comme étant très forte parce que pour moi elle est intense alors que pour une autre personne, cette même impulsion, cette même douleur ne sera pas cataloguée comme forte ; il y a interprétation. Chacun a son degré de ressenti et nomme différemment les choses. C'est donc déjà personnel. Cette interprétation émotionnelle, intellectuelle, est appelée conceptualisation.
- Ensuite, nous avons le quatrième skandha : « les formations ». Elles s'appellent formations parce que ce sont les facteurs responsables du karma ; il en résulte des effets ; elles sont responsables de mon activité. Après l'interprétation personnelle de mon vécu (3^{ème} sk.), il y a réaction ou action. Et cette action/réaction est basée sur mes états mentaux c'est-à-dire mes émotions, mes joies et souffrances, mes pensées, mes souvenirs, mes préférences, mes aversions ; tout cela va jouer pour créer des actes motivés par l'attachement ou l'aversion ou peut-être par la sagesse, par la compassion, par l'amour ; cela dépend. Ce sont les différents états mentaux formateurs de notre expérience immédiate et future parce qu'ils lancent une activité mentale qui s'exprime ensuite dans une activité de communication et une activité physique. Ce sont donc les forces qui conditionnent notre vie, notre présent et le futur.

Cette formation de notre expérience s'est souvent faite de manière assez impulsive à cause de nombreux facteurs mentaux encore inconscients qui entrent en jeu. Nous ne sommes pas conscients des impulsions basées sur des souvenirs de l'enfance par exemple, des traumatismes, des peurs, des envies, des croyances, et tout cela produit nos actions avec une telle force que l'on ne peut pas parler d'action libre. Il faut être honnête, on ne peut parler que d'une réaction assez automatique, assez impulsive.

Réaction impulsive ou action libre ? C'est la question ici. Ce sont les facteurs mentaux ou états mentaux bénéfiques qui vont nous aider à avoir une liberté d'action ; par contre, les facteurs mentaux nuisibles nous entraînent dans une réaction impulsive, névrotique.

- Cinquième agrégat : nous nous identifions comme base de notre être avec notre conscience, avec la capacité d'être conscients. Quand il s'agit d'une conscience personnelle et individuelle, il faut admettre que nous avons des états de conscience très différents. Il faut parler *des* consciences, des divers états de conscience au pluriel. Ce n'est pas *une* conscience ; elle est toujours différente parce que colorée par les six sens et ensuite par le contenu des six sens. On parle donc là d'une multiplicité d'états de conscience

¹ Au tableau, LL numérote l'énumération précédente ainsi : 1. Mon vécu – 2. Mes sensations, mes interprétations – 3. Mes perceptions, conceptualisations – 4. Mes états mentaux – 5. Ma conscience ou mes divers états de conscience.

appelés *ma* conscience pour simplifier, mais quand on parle de *ma* conscience, c'est ma conscience avec *mes* valeurs, *mes* émotions, etc.

Ceci dit, lorsqu'on parle de ma conscience dans le sens d'être juste conscient, sans contenu, avec la capacité de voir, de percevoir, de connaître, là on n'est plus dans le moi personnel, on est déjà dans le moi qui est la nature de l'esprit, dans le moi universel parce que ce n'est plus alors une capacité personnelle ; elle est commune à tous les êtres qui ont un esprit. Dès qu'il y a esprit, il y a la capacité d'être conscient. Il faut bien faire la différence. On ne peut pas dire moi je suis la conscience universelle, je suis la conscience qui habite tous les êtres. Ce n'est pas cela. Si on parle de moi comme conscience, on parle du moi conscient ayant de nombreux états de conscience différents.

Donc, si je dis : « Ma conscience personnelle est différente de la conscience personnelle, individuelle, des autres », il est alors question du contenu de la conscience et non de sa qualité qui elle est identique, universelle. Mais, dès que nous nous différencions d'autrui en parlant de moi avec ma conscience, cela se passe au niveau du contenu, de nos aversions, de nos attachements, etc. et non au niveau du fonctionnement. L'esprit des êtres fonctionne de la même façon. Là il n'y a pas de différence. Voilà pourquoi, dans l'analyse du moi conventionnel, on parle de consciences, d'états de conscience au pluriel.

Méditation

Faisons une petite méditation « digestive »...

C'est simplement tout lâcher, ne plus s'occuper de rien...

Continuez à vous détendre, à ne rien faire.

Merci.

Première analyse

Après avoir vu ce qu'était le moi conventionnel, nous allons aborder la première analyse. Vous allez la faire vous-mêmes. Mettez-vous à deux ou trois pour examiner les questions suivantes :

- 1) Le moi conventionnel est-il stable ?
- 2) Est-ce une chose dans le sens d'être à un endroit, d'avoir des caractéristiques stables, etc. ?
- 3) Quand devient-il un piège ou une source de souffrance ? Quelle est l'illusion en relation avec ce moi conditionné, ce moi conventionnel ?
- 4) Quand convient-il d'utiliser le terme « moi », « je » ? Et bien sûr, quand, est-ce inapproprié ? Ces deux questions vont ensemble.

Ce sont différentes interrogations, toutes autour du même sujet. C'est un seul thème finalement : c'est regarder de plus près.

Échanges ...

C'est à vous maintenant de donner vos compréhensions.

- 1) La première question était : Le moi conventionnel est-il stable ?

Réponse : Non, il change tout le temps.

LL : Le moi conventionnel change tout le temps. Avez-vous d'autres résultats sur cette question-là ?

Réponse : Nous avons vu qu'il était changeant et cependant, pour cette vie, nous avons trouvé des points qui ne peuvent pas changer : le genre masculin/féminin (on est un homme ou une femme pour toute la vie) et le lieu de naissance (on est né quelque part et donc il y a quelque chose du moi là-dedans).

LL : Tu pourrais même dire que l'endroit où tu es allée à l'école ne changera plus jamais.

Suite : Mais la dénomination...

LL : Le passé ne change plus.

Suite : Oui, nous l'avons dit aussi.

LL : La naissance, c'est le passé : je suis né homme ou femme et cela m'accompagne toute la vie, de même que mes parents resteront toujours mes parents. Beaucoup de choses ne changeront plus parce que c'est du passé et cela m'accompagne. Donc l'analyse doit être plus complète.

Suite : C'est vrai, le passé ne peut pas changer mais nous avons bien vu qu'à part cela, tout était soumis au changement.

LL : Le présent change, le passé ne change pas. D'accord ? Et le futur est complètement ouvert. De nombreuses choses ne changent pas parce que c'est du passé.

Suite : Oui, mais le genre ?

LL : Dans cette vie, c'est passé, c'est fait, et cela ne changera pas.

Remarque : Il y a des gens qui changent de sexe !

LL : Oui, extérieurement, mais le gène ne change pas pour autant.

Il faut savoir que c'est une multitude de choses qui ne changent pas. Mes cheveux ne repousseront plus ! Ce changement fait partie du passé, voilà, c'est fait. Les rides ne disparaîtront plus, sauf opération, jusqu'à ce que de nouvelles apparaissent. Ainsi, beaucoup de choses vont se produire sans espoir de retour en arrière ; on ne peut pas revenir sur le passé.

Donc, du fait que le passé est stable, l'idée d'un moi est stable parce que le passé est immuable. D'accord ?

2) La question suivante était : Le moi est-il une chose ?

Réponse : Pour nous, ce n'est pas une chose. Cela dépend si l'on croit que le moi conventionnel est une vraie vérité ou non. Il est devenu clair pour nous que si nous le prenons comme une vérité vraie, nous sommes coincés. Quand on peut voir que ce n'est pas une unique et vraie vérité, on peut sagement l'utiliser.

LL : Alors, vous avez fait le lien entre : si on croit que c'est une chose vraie, une vérité, là ça devient un piège. Ce n'est pas une chose fixe.

Y a-t-il d'autres réflexions sur le fait que le moi n'est pas une chose fixe ?

Réponse : Nous avons vu qu'il ne peut pas être une chose du fait que c'est un composé ; le moi est composé de différents éléments qui se décomposent à l'infini. Donc là-dedans on ne peut pas trouver une chose durable, vraiment existante en tant que telle.

LL : Très bien. Donc, le moi est composé de différents éléments, de différents aspects. C'est un conglomérat et cela devient donc un piège quand on pense que c'est une chose véritablement existante. Est-ce que tout le monde est d'accord ?... Oui mais, si ce n'est pas une chose, alors c'est quoi ?

Réponse : Je pensais que même la formulation « le moi n'est pas une chose » ou « le moi est une chose », en soi me créerait une confusion. Ta question sur le moi ou sa façon d'être ne peut, de mon point de vue, n'exister que dans la relation, que dans la mise en marche... Même la question du moi se pose entre moi et moi...

LL : Essaie d'être bref. Alors, c'est quoi le moi ?

Suite : Le moi, c'est un processus, une relation, quelque chose de vivant, donc il n'existe que par rapport et dans une relation...

LL : Qu'est-ce alors ? Est-ce une chose qui se manifeste... ? Une idée ? Quand tu dis « en relation », en relation avec quoi ?

Suite : ???

LL : On va te laisser du temps pour réfléchir !...

... Si on poursuit ton analyse, on peut dire : c'est une idée, le moi est une idée qui s'élève au moment où il y a l'autre. Le moi dépend toujours des autres ; le moi dépend de toi, de ce qui est en face ; le moi n'est jamais seul, il est toujours en différenciation avec l'autre. Dans ce sens-là c'est relationnel. Le moi ne peut pas être unique et seul parce qu'il se définit toujours en face de quelque chose. On peut donc noter que c'est une idée en relation avec l'autre, en différenciation avec ce qui est autre que soi.

Remarque : J'ai été interpellé par le mot « chose » que vous avez choisi pour poser la question. Donc je me suis dit : ce n'est pas par hasard que l'idée de la chose nous est venue, c'est l'idée soit d'un puzzle, soit d'un tableau impressionniste, soit d'un pixel d'ordinateur ; l'idée étant que si on est trop près on voit des couleurs

différentes, des textures différentes, des luminosités différentes ; et si on est à la bonne distance physique ou spirituelle pour voir l'ensemble, alors on voit une forme, on voit un personnage, on voit un animal, etc. Et si on pousse plus loin, par rapport aux enseignements, ce serait même le rêve d'un puzzle, le rêve d'un pixel, puisque normalement on est dans un rêve. Mais là on n'arrive même pas à y accéder. Moi c'est l'idée qui m'a toujours parlé.

LL : Bien. Vous pouvez noter : comme une image ou comme la projection d'une image, l'ensemble d'un puzzle.

Si on poursuit ton analyse, on peut dire : le moi est une idée qui s'élève au moment où il y a l'autre. Le moi dépend toujours des autres. Le moi dépend de toi, de ce qui est en face ; le moi n'est jamais seul, mais toujours en différenciation avec l'autre. Dans ce sens-là c'est relationnel. Le moi ne peut pas être unique et seul parce qu'il se définit toujours en face de quelque chose.

Donc, on peut noter : c'est une idée en relation avec l'autre, en différenciation avec ce qui est autre que soi.

Remarque : Par rapport à ce moi qui est en perpétuel mouvement, les images composées de pixels ou un puzzle constitué de différents éléments sont statiques. Or, pour trouver une certaine ressemblance, il faudrait que ces images soient animées.

LL : Pour souligner ce que tu dis : « les images », c'est très bien. Ce qui se produit dans l'esprit, dans notre illusion, c'est de penser que nous sommes une image, un ensemble fixe. Mais en y regardant de plus près, nous sommes davantage un film qu'une image. Tous les pixels changent, évoluent, même si les images successives se ressemblent ; c'est un flot d'images, le flot d'un ensemble qui change ; c'est donc comme un film ; d'où la comparaison avec un rêve. Dans ce sens-là le dharma utilise l'exemple du rêve.

Remarque : Cette image d'un soi dynamique est toujours en évolution avec notre vécu immédiat. Il se passe quelque chose qui stimule une nouvelle réflexion, un nouveau ressenti sur ce qu'est le moi.

LL : De ce point de vue-là, le moi est dynamique, c'est un processus vers l'intérieur et pas seulement vers l'extérieur. On pourrait noter : moi en continuelle évolution.

3) Question suivante : Quand cela devient-il un piège, une source de souffrance ?

Réponse : Il nous est apparu, que cela devient un piège, une souffrance, à partir du moment où nous nous identifions à ce processus. Cela crée en même temps comme un aveuglement ; c'est là où se situe le piège parce que dans cet aveuglement nous ne voyons pas d'issue, nous ne savons pas comment sortir de ce processus.

LL : On peut donc dire que la source de la souffrance est l'identification et l'aveuglement.

Remarque : Nous pensons que l'unique réalité, l'unique chose qui existe, c'est le moi conventionnel. L'image qui nous vient, c'est de se balancer suspendus à un trapèze en le tenant fermement pour se sécuriser. Nous nous voyons, nous nous reconnaissons ; et quand nous le lâchons pour aller rattraper un autre trapèze, nous devons laisser nos peurs et le confort que nous offrait le premier auquel nous nous cramponnions...

LL : Donc l'idée, c'est que pour avoir un sentiment de sécurité il faut toujours un autre trapèze, un autre point de référence. Est-ce cela l'idée ?

Suite : Oui, ce qui conduirait à ne pas rester confortablement sur un seul trapèze en croyant que c'est l'unique, le moi conventionnel. Il faut le laisser pour aller voir ce qu'il y a ...

LL : Donc, être dans ce mouvement de fluidité et ainsi pouvoir changer de point de référence.

Suite : Exactement. Il est nécessaire d'avoir le courage de rester suspendu pendant quelques instants.

LL : Oui, sans trapèze.

LL : Pour en revenir à notre question : nous sommes piégés quand nous nous installons dans une sécurité basée sur des points de référence. Une des solutions pourrait être de sortir des points de référence, risquer l'ouverture puis adopter d'autres points de vue.

Vous pouvez noter : s'installer dans des points de référence fixes.

Je peux ajouter que c'est toujours le cas dès que l'on quitte un rôle et que l'on passe par une phase de redéfinition afin de s'adapter à d'autres fonctions avec lesquelles on ne s'identifie pas encore. La capacité de changer de rôle et de changer les points de référence est cette fluidité dont tu as parlé.

Remarque : J'ai eu le sentiment que cet espace vide à l'instant même où je changeais de trapèze, représentait la rencontre avec notre vraie nature, la nature universelle. Et cette absence de support nous crée aussi

des peurs. En n'étant attachés à rien, nous sortons de notre moi personnel et nous allons vers ce vaste espace... je ne sais pas si on peut donner le nom de vide... mais ce serait cette nature, que nous partageons tous.

LL : Oui, cela devient un piège par peur du non-soi, par peur de l'ouverture totale ou d'être sans référence.

Remarque : Pour moi, le piège c'est quand on cherche à s'agripper et à solidifier ce qui est en permanence en mouvement. C'est le refus de ce mouvement incessant et le besoin de le solidifier pour s'y accrocher effectivement. C'est une recherche de stabilité dans ce qui ne nous semble pas suffisamment stable ; je n'ai même pas de mots pour décrire ce sentiment : avoir, garder et se rassurer alors que le mouvement est effrayant.

LL : Je fais le résumé de ce que tu dis. Vous pouvez noter : c'est la solidification qui devient un piège à cause de la saisie qui s'agrippe et veut se rassurer ; c'est vouloir se rassurer.

Résister au mouvement, résister au changement, c'est le souhait de préserver, de vouloir se rassurer en préservant quelque chose qui est déjà contre le changement.

Remarque : Je ne partage pas le « ça devient un piège ». J'ai plus la notion que « c'est un piège » ; tant qu'on a un fonctionnement, je dirai normal, habituel, conventionnel, il est piège en lui-même, il ne le devient pas. Il peut devenir autre chose que piège mais autrement...

LL : C'est ce fonctionnement systématique qui est le piège. Et il pourrait être utile de l'utiliser différemment.

4) La dernière question était : Quand est-il utile d'utiliser les termes « moi », « je » ?

Réponse : C'est très utile quand nous avons besoin d'un passeport pour voyager.

LL : Donc on peut noter : Le « moi », le « je », peut être utile pour la vie quotidienne, surtout quand il s'agit des administrations.

Réponse : C'est utile de parler du moi quand on travaille sur ses émotions, quand on en fait un instrument de travail. Si c'est pour se vanter, cela ne sert à rien.

LL : Donc : utile pour faire un travail sur soi.

Le « moi » et le « je » sont utiles dans des situations bien précises et surtout dans des situations de communication. En dehors de celles-là, quand on s'assoit par exemple pour méditer, il est inutile de continuer à cogiter avec l'idée du moi, du je, en différenciation avec autre chose.

Remarque : Je pense que c'est le langage, ce qui fait vivre, c'est mon vécu ; dans le vécu de souffrance ou de joie, c'est ce qui fait vivre l'expérience du moi ; c'est comme un fil qui nous tient tous. C'est aussi en parler avec des mots, comme en parler avec un regard ou aussi à un autre niveau de dialogue.

LL : Je n'arrive pas bien à faire le lien avec la question. Est-ce que tu te sens davantage vivante quand tu utilises les termes « je » et « moi » ?

Suite : Non, c'est au niveau du partage. C'est ce que j'ai compris dans la question.

LL : Au niveau du partage...

Suite : Quand il est utile d'en parler. Ce n'est pas en pensant : si j'ai une expérience, la communiquer peut être utile à quelqu'un.

LL : D'accord. Est-ce que tu veux dire que parler de nos expériences et de notre vécu avec quelqu'un d'autre est très utile, déjà pour le rendre plus clair à soi-même et pour faire profiter l'autre de notre expérience ?

Suite : Oui...

LL : D'accord. Maintenant j'ai compris.

Remarque : Je reprends l'histoire du trapèze. Il est utile de savoir à quel moment il faut lâcher le premier trapèze pour attraper le deuxième ; il faut bien que j'aie des points de référence pour pouvoir me rattraper à un moment donné à quelque chose pour continuer, sinon je tombe.

LL : Et alors, quand tu tombes, tu tombes où ?

Suite : Le corps physique meurt.

LL : Qui est-ce qui meurt ?

Suite : Le corps physique... il y a quelque chose qui meurt.

LL : Ici on parle de s'accrocher à une idée de soi et non d'un acrobate sur son trapèze. Personne ne meurt quand on ne s'accroche plus à cette idée de soi. Il y a juste l'idée de soi qui meurt. Là tu changes de plan. Quand on utilise un exemple, il ne faut pas changer le plan, parce que personne ne va conseiller à un acrobate de lâcher son trapèze pour ne pas en attraper un autre. Là c'est la limite de l'exemple. Par contre, dans le sens qui a été décrit : pouvoir lâcher le trapèze artificiel des points de référence du moi illusoire pour ne pas en prendre un autre, peut être extrêmement bénéfique pour la personne. C'est ce qui s'appelle : éveil.

Remarque : Il me semble que c'est très utile d'avoir une certaine identification, une identité. Quand je donne naissance à un enfant, je suis mère et donc j'ai une responsabilité de mère. C'est utile de dire : « Je suis mère », quand j'ai un emploi : « Je suis l'employée qui doit accomplir une tâche » ; il me paraît nécessaire et utile d'avoir cette identité sans aucun jugement de bon ou mauvais.

LL : Donc j'ajoute, et je vais plus loin : dans la petite enfance, quand on apprend à dire « moi », « je », en différence avec « l'autre » - l'autre qui est la mère, le père - c'est extrêmement important. Il faut apprendre à différencier un individu d'un autre. C'est grâce à cela que vont se développer le respect, le sens de l'autonomie, l'amour ; toutes les qualités vont aussi se développer grâce à cette structuration. Donc les termes, « moi », « je », décrivent un ensemble d'expériences qui vont recevoir une structure. Tous les noms, tous les termes, le mot : « je », « moi », le terme « moi je », structurent. C'est la raison de nos mots dans la langue, dans toutes les langues ; ils donnent une structure, même quand on est seul. Quand on est seul il est utile de penser en termes de « je » avec « mes » responsabilités, « mon » ressenti, « mon » passé, « mon » futur. Puis on peut arrêter de structurer une fois que le travail est fait ; on n'a pas besoin de toujours continuer dans cette structuration et dans cette structure. Quand on va trop loin, elle devient superficielle et une prison.

Vous pouvez donc ajouter : Structurer le sens du « moi », du « je » est bénéfique mais la structure peut devenir prison.

Les structures deviennent une prison parce qu'elles ne sont pas toute la réalité ; elles en montrent juste un aspect et peuvent nous enfermer dans l'illusion de la séparation, d'être séparés de tout le reste. Il faut casser cette illusion-là.

Remarque : On a parlé de l'attachement au trapèze, de l'attachement à ces notions du moi que nous avons peur de lâcher parce qu'étant sécurisantes ; effectivement, c'est un aspect. Vous avez évoqué l'autre aspect en parlant de la prison, mais je nuancerai un petit peu : de temps en temps effectivement, cette peur de la non-référence fait que nous avons ce besoin d'attachement ; il nous est nécessaire dans la vie, à notre statut, en tant que professionnelle, en tant que mère, en tant qu'épouse, etc. ; mais cela peut devenir tellement pesant, emprisonnant, sclérosant, que les moments de méditation et de repos sont pris vraiment comme une oxygénation, c'est carrément vital. A certains moments, il peut donc être nécessaire de s'accrocher et à d'autres absolument vital d'être entre deux trapèzes. C'est une nuance par rapport à ce que vous avez dit.

Remarque : Par rapport à cet attachement à l'image de soi, si on confond les plans et qu'on lâche, on meurt quelque part, cela nous relie à l'angoisse de la mort. Ce sont deux plans différents et nous sommes tout le temps là-dedans : si nous lâchons une structure, où allons-nous ? Nous tombons. C'est cette idée-là qui m'est venue.

LL : D'accord. J'ajoute juste un exemple : quand je lâche cette identité, la structure où je dois m'occuper de me nourrir, de prendre soin de mes enfants, etc., c'est la mort de moi-même et même des autres. Les conséquences sont donc graves et considérables. Si nous lâchons des structures qui ne devraient pas être lâchées, cela peut engendrer le chaos et peut aussi mener à la confusion mentale, à la désorientation totale.

Sixième enseignement

Moi, moi, moi... c'est lassant, non ? Alors, nous allons abréger un peu les choses parce que nous en avons assez de regarder ce moi conventionnel.

Nous avons vu qu'il avait deux côtés :

- un côté très bénéfique qui structure et permet la communication,
- et un autre côté qui constate que ce que nous pensons habituellement du moi n'est pas du tout vrai.

Bien que ces deux aspects ne soient pas séparés, c'est un conglomerat, un ensemble de choses et de forces qui ne forment pas une unité. Ce n'est pas quelque chose d'unique ; le « moi » comme « soi », n'existe pas.

Nous avons fait une première analyse et nous allons maintenant regarder d'un peu plus près. Mais avant cela je vais parler des différentes notions du moi.

Voici quelques remarques pour en terminer avec cette première analyse, pour « l'arrondir ».

Habituellement nous disons : « Je suis mon corps et mon esprit ». C'est standard, nous nous identifions avec cela. Bien que cette formulation convienne tout à fait, nous pouvons remarquer que le corps est en continuelle transformation et que l'esprit, plus encore que le corps, passe sans arrêt d'un état mental à un autre. Donc « le corps », c'est l'âge, le sexe, l'apparence extérieure, etc. Nous sommes tellement tout cela que nous disons : « Je le suis ». C'est vrai, mais jusqu'à quel point ? Notre apparence peut être plus ou moins agréable mais à un millimètre sous la peau nous sommes tous pareils. Nous nous différencions par de petites apparences très superficielles auxquelles nous accordons une grande importance.

En parlant de l'esprit, nous pouvons dire : « Je suis ma biographie » c'est-à-dire l'histoire de ma vie. En fait, nous pensons : « Je suis mon passé ». Pourtant, le passé est terminé ! Cela ne peut pas être le moi, ce serait un moi mort, du passé. C'est la même chose quand les bouddhistes disent : « Je suis mon karma ». Qu'est-ce que le « karma » ? Le karma, ce sont les forces du passé qui, comme notre biographie (ici la biographie de toutes nos vies) ont un effet, un pouvoir qui agit dans le présent. C'est le conditionnement. Ce sont les forces qui conditionnent notre façon de voir les choses : c'est ma biographie, c'est ce qui fait qu'aujourd'hui je pense et je me comporte d'une certaine manière, assez individuelle, qui me décrit « moi ».

Pour récapituler : nous ne pouvons pas être notre passé, mais nous sommes ce qui est conditionné par le passé. Ce sont les forces, les forces du conditionnement. Mais est-ce que c'est tout ? Non, heureusement pas. Si nous n'étions que cela, tout serait programmé. Nous avons aussi une marge de liberté et il faut la trouver. Si nous ne pouvons pas trouver cette « liberté d'être », nous allons demeurer prisonniers de nos tendances habituelles. Vous êtes d'accord que le conditionnement, les forces biographiques de cette vie et de nos vies antérieures ce sont les tendances habituelles, les tendances karmiques que nous avons développées. Si nous ne trouvons pas cette liberté nous serons pour toujours prisonniers de ce conditionnement.

La porte de la liberté

Quand le Bouddha a commencé son enseignement il y a deux mille cinq cents ans, la vue courante à propos du karma en Inde, était que nous sommes complètement conditionnés par notre karma et qu'il est impossible d'y changer quoi que ce soit. Le Bouddha faisait partie d'un mouvement qui se révoltait contre cette vision et qui cherchait la liberté. Leur thème en ce temps-là se formulait ainsi : « Comment arriver à *moksha* ? A la libération ? A l'éveil ? Comment sortir de cet engrenage du cycle totalement conditionné des existences ? Cette recherche-là nous préoccupe encore aujourd'hui.

La réponse n'est pas très difficile à trouver maintenant parce que nous avons déjà entendu les enseignements du dharma : aucune de ces forces n'a de substance. Ces forces se manifestent par des pensées, des émotions, des impulsions, des images qui apparaissent dans l'esprit. Ces différents mouvements mentaux n'ont pas une puissance qui nous contraint à agir d'une certaine manière. La voie de sortie est de ne pas se sentir obligé par ce qui s'élève dans l'esprit.

La porte de sortie, la porte de la liberté, c'est donc de reconnaître la véritable nature des mouvements mentaux, autrement dit la nature de l'esprit. Il s'agit de la dynamique de l'esprit qui, à cause de la force des tendances habituelles, nous amène à agir, à penser d'une certaine manière. Nous ressentons parfois cette contrainte : nous avons l'impression d'être comme des robots manipulés par nos impulsions, par nos pensées, par notre passé ; nous avons alors si peu de liberté. Voir la nature de ces mouvements mentaux nous libèrera de l'emprise du conditionnement karmique.

Qu'est-ce que le conditionnement karmique ? Le karma, ce sont les actes : les actes et leurs résultats. Les actes commencent dans notre esprit, dans notre façon de penser ; puis, la pensée mène à la parole et aux actes physiques. Un conditionnement karmique est donc le résultat de ce que nous avons pensé, puis de la manière dont nous avons parlé et agi physiquement dans le passé. Plus nous avons pensé de manière colérique ou pleine de désirs, etc., plus notre esprit est prédisposé à fonctionner de cette manière. C'est ce qu'on appelle le conditionnement par nos actes, des corps, parole et esprit.

Maintenant, regardons brièvement les mouvements mentaux. Qu'est-ce qui se manifeste dans notre esprit ? Qu'est-ce que notre esprit ? Moi, suis-je mon esprit ? Souvent nous pensons que le conditionnement karmique s'applique uniquement à la souffrance. C'est une erreur car il en est de même pour le bonheur, pour ce qui donne de la joie.

Le Bouddha nous a aidés à voir plus clair dans l'analyse de notre esprit, dans ce qui s'y passe. Dans chaque acte mental, dans chaque karma, des qualités de l'esprit sont toujours présentes. Il y a des facteurs mentaux qui facilitent la concentration, qui déterminent l'objet. Il est possible qu'ensuite il y ait des facteurs mentaux bénéfiques et d'autres qui ne le soient pas. Puis, il y a quelques facteurs appelés « indéterminés » parce qu'ils dépendent des circonstances (bonnes ou mauvaises). Tout cela nous l'avons vu en détail l'année dernière.

Le travail pour nous est de stabiliser les facteurs qui nous apportent de la lucidité, une présence mentale. Nous devons donc stabiliser notre capacité à maintenir l'attention sur l'objet et ensuite diriger cette attention vers ce qui est bénéfique, bienfaisant. Nous entrons ainsi dans les facteurs mentaux bénéfiques. Ils sont au nombre de onze et mènent tous vers le bonheur, vers la joie et l'éveil.

En dirigeant notre attention vers ce qui est non bénéfique, le résultat est la souffrance, les tensions, le stress. C'est aussi simple que cela. Cette qualité de l'attention, le Bouddha l'a appelée *sati*. Quand *sati* - la capacité d'être attentif - se dirige vers ce qui est bénéfique, on utilise le terme de « pleine conscience ». *Sati* en soi est neutre, tout dépend de l'objet vers lequel il se dirige. C'est donc notre pratique, de manière très simple. Le voyage continue : nous passons du bonheur à l'éveil. Mais pour ce passage-là nous avons besoin d'une deuxième analyse.

Tout le chemin bouddhiste peut être décrit ainsi : nous stabilisons notre attention, nous dirigeons cette conscience attentive vers ce qui est bénéfique et entrons de cette manière dans des états mentaux bien plus heureux, bien plus joyeux et légers. Puis, par une analyse approfondie, nous réalisons que rien, aucun état mental n'a de substance et n'existe en soi. Nous commençons à réaliser la nature véritable de l'esprit qui mène à l'éveil. Au début de notre chemin, alors que nous sommes encore pleinement dans la souffrance, nous commençons avec notre cauchemar individuel, d'accord ? Puis nous entrons dans un bon rêve et enfin nous nous éveillons. Le bon rêve, c'est la phase où nous sommes dans des états mentaux plus légers, dans le bonheur, que nous saisissons toujours. Pour sortir de ce bon rêve, de cette belle illusion, il faut un deuxième niveau d'analyse, un regard plus profond. Vous comprenez bien maintenant le sens de la deuxième analyse. (Tout ce qui décrit la première analyse se trouve dans la transcription de l'année dernière.)

Revenons à « C'est quoi le moi ? ». La première analyse nous aide à discerner ce qui est vraiment bénéfique à cultiver comme conditionnement karmique. C'est une influence bienfaisante qui encourage les facteurs mentaux bénéfiques, c'est le moi « dharmique ». On peut l'appeler ainsi, ce n'est pas un terme établi, c'est plutôt une façon de travailler avec soi-même qui génère des forces bénéfiques. En même temps, les forces qui nous entraînent dans la souffrance (les facteurs mentaux nuisibles) ne sont pas nourries. Nous renforçons les forces bénéfiques. Pendant ce temps-là, nous nous prenons toujours au jeu, nous sommes de « bons pratiquants du dharma ». Il y a toujours le sentiment d'un moi qui va vers l'éveil. Ce qu'on appelle un bon rêve, c'est une illusion. Il faut sortir de ce rêve par une deuxième analyse, une analyse bien plus profonde.

Nous pouvons donc être de très bons pratiquants du dharma, avoir beaucoup de générosité, de patience, de persévérance, de la confiance etc., et toujours rêver. On se croit toujours quelqu'un. Tant que c'est le cas, si quelqu'un appuie sur nos boutons, il peut nous faire marcher à cause de notre saisie égoïste. On peut nous faire réagir et retomber dans tous les mécanismes de souffrance parce qu'il y a toujours la notion d'un moi à protéger et à défendre.

Tant que ces boutons de la saisie égoïste ne sont pas encore désamorçés, tant que nous n'en avons pas terminé avec eux, la rechute est toujours possible, ce bonheur ne durera pas parce qu'il y a encore une illusion de base très profonde qui n'est pas vue. A cause de cela, parce que le moi a peur et se sent parfois en danger ou qu'il veut quelque chose, les tensions peuvent toujours s'installer et vont s'installer - c'est la nature des choses.

Avant de passer à la deuxième analyse méditons un moment.

Installons-nous bien, aussi détendus que possible.

Prenons conscience comme à chaque fois, des six sens, en commençant par les sensations physiques...

Développons une conscience équilibrée, équanime envers les différentes sensations corporelles...

Faisons de même avec les sensations visuelles, auditives, olfactives et gustatives, puis le mental c'est-à-dire tout ce qui se passe dans notre esprit...

Une présence simple, naturelle, vive, toujours fraîche...

Regardons le vécu de chaque instant...

Développons la conscience de la qualité de la conscience elle-même : Comment est-ce d'être vivant ? Comment est-ce de vivre ? De ressentir ? D'être là ?...

Qu'est-ce qu'une pensée ?...

Quand, une pensée mène-t-elle à une chaîne de pensées ? Et quand, n'est-ce pas le cas ?...

Deuxième analyse

Le premier niveau d'analyse peut être mené par l'intellect et par notre expérience de vie commune. Tout le monde peut y faire référence. Ce niveau répond à la question : Quelles sont les sources, les causes de la souffrance ? Quelles sont les causes du bonheur ? Mais la question peut être posée différemment : Quelles sont les raisons pour lesquelles nous ne trouvons pas le bonheur, malgré notre recherche du bonheur ? Où est l'erreur ?

Cette analyse nous montre que la méprise est de considérer comme vrai ce qui ne l'est pas, de penser que le moi est ceci et cela, alors que c'est une construction, des agrégats, un aggloméré de différents aspects. En fait, le moi n'a pas de solidité car ce ne sont que des forces en action. Parmi ces forces il faut absolument cultiver celles qui sont bienfaisantes. C'est la conclusion à laquelle nous sommes arrivés. Pour bon nombre de gens, ce résultat est assez facile à comprendre ; cette conclusion arrive aisément avec un peu de réflexion et de contemplation.

Maintenant, pourquoi ce bonheur est-il instable ? Que serait un bonheur stable ? Où trouver la liberté ? Comment être libres de tous les facteurs qui mènent à la souffrance ? Cette question tourne aussi autour du bonheur et de la souffrance, mais nous allons pousser la recherche plus loin afin que le bonheur devienne vraiment permanent et que le risque de retomber dans la souffrance disparaisse. Nous voulons vraiment nous libérer du risque de replonger dans les mêmes mécanismes qu'auparavant. Nous avançons donc dans ce propos et cherchons à comprendre pourquoi le bonheur est instable, pourquoi la joie que nous avons déjà éprouvée ou que nous sommes en train de trouver est instable.

Pour cette forme d'analyse et de contemplation, il est évidemment nécessaire d'avoir un esprit un peu plus libre, un peu plus disponible. Il est très difficile de mener ce genre d'investigation quand notre vie ressemble encore à un enfer ; il faut être sorti du cauchemar pour entamer une telle réflexion et une telle approche. Je ne dis pas qu'il est impossible de s'éveiller directement d'une vie très douloureuse et d'entrer dans l'éveil, mais c'est quand même extrêmement difficile. La difficulté réside dans le fait de ne pas avoir la disponibilité, la liberté d'esprit, pour pouvoir s'occuper de cette réflexion profonde et de la méditation nécessaire à une compréhension en profondeur.

Du point de vue de l'éveil, il convient tout d'abord de cultiver le bon rêve caractérisé par l'activité des forces bénéfiques dans notre esprit, puis d'utiliser l'espace créé par ces forces pour pousser notre travail plus loin et avancer dans notre compréhension. C'est là où commence le chemin bouddhiste proprement dit. En effet, créer et cultiver ce qui est bénéfique de manière à réduire la souffrance et générer le bonheur est un point commun à toutes les autres religions. Il faut le savoir ; il n'y a pas de différences. L'analyse bouddhiste est assez claire et assez rapide là-dessus. D'ailleurs, pour un pratiquant, il n'y a pas encore une grande différence.

A partir de ce point-là, le développement de la sagesse va s'attaquer à nos concepts de la réalité elle-même, à nos idées sur ce qui est et ce qui n'est pas. C'est ce qu'on appelle le développement de la sagesse transcendante, la *prajnaparamita*, la sagesse profonde.

Développer la vision pénétrante

Ce qui a caractérisé le Bouddha à son époque, c'est d'aller plus loin que les autres pratiquants. Actuellement, la recherche de cette compréhension profonde de la réalité et le développement de ce qu'on appelle la sagesse transcendante n'est plus le privilège des seuls bouddhistes. D'autres traditions dans le monde partagent cette attitude. Mais dans la tradition bouddhiste, cette approche est au centre même de la pratique et il y est très clairement décrit comment mener cette analyse. Le facteur principal c'est la méditation intelligente, c'est exercer la vision pénétrante : *lhaktong*, *vipassana*. C'est la qualité clé à développer dans cette deuxième phase de notre analyse de la réalité.

A ce niveau-là, l'intellect va nous servir sur le chemin encore un certain temps, mais il va aussi toucher à ses limites. Nous pourrions entrer dans la vision de la réalité qui libère véritablement par une introspection plus intuitive, par des compréhensions qui s'élèveront du domaine non conceptuel.

L'intellect aura à nouveau sa place quand nous devrons nous exprimer, communiquer et formuler cette expérience libératrice. Mais il reste limité parce qu'il travaille avec le langage, avec des mots et des concepts. Comme nous l'avons vu, les mots ne peuvent pas capter la réalité ; pour cela, il faut entrer dans un contact plus direct. L'analyse intellectuelle trouve sa limite ici. Nous allons pousser l'examen à l'extrême mais il faudra aussi pouvoir l'abandonner. Voilà pourquoi il est dit que la méditation joue un rôle extrêmement important, crucial, pour cette compréhension.

Ce que nous appelons un moi, c'est essentiellement l'esprit. Finalement, il nous faut admettre que même l'expérience de notre corps est une expérience mentale. Notre expérience du vécu antérieur, du toucher, de la vue, des odeurs et du goût, de notre corps et de celui des autres est mentale, elle se produit au niveau de l'esprit.

Avez-vous pu suivre cette petite explication ? Êtes-vous d'accord ?

Donc le vécu, les sensations, les perceptions, les concepts, les émotions, les différents états de conscience, tout cela est esprit. Il n'y a pas autre chose que le vécu mental. Notre vie, ce que nous vivons, a lieu dans l'esprit, par l'esprit, comme esprit. Même la matière - quand nous parlons de notre environnement -, ce que nous en savons, ce que nous ressentons, voyons, entendons, tout cela se passe dans l'esprit.

Remarque : En allemand tu as dit « Geist », en français tu as utilisé le mot « mental ». Quelle est la différence ?

LL : En français, on parle du « vécu mental ». On ne dit pas « vécu spirituel », c'est un autre sens. « Esprit » ne se décline pas dans un adjectif. (« Mens » en latin veut dire « esprit »).

Nous n'avons pas besoin pour le moment de faire la différence entre esprit, conscience, mental. Ce n'est pas ce qui se joue. Ces termes pourraient être différenciés à un autre niveau d'analyse. Dans ce petit enseignement du début, l'important était de montrer tout simplement que cette séparation entre corps et esprit - matière et esprit - ne tenait pas dans l'expérience du vécu. J'utilise donc maintenant souvent le terme « vécu » parce que le vécu c'est ce que nous vivons avec tout notre être et dans notre esprit. En français on dit : un vécu mental ; ce n'est pas un vécu intellectuel.

« Vécu mental » ou « esprit » fait référence au terme *sem* en tibétain (ou *citta* en sanskrit). Ce terme inclut tous les autres ainsi que toutes les expressions qui en découlent, telles que *shépa* (la connaissance) ou *lo* (l'intellect), etc. Ces différentes classifications de l'esprit sont contenues dans le terme *sem*.

Réflexion : J'entends bien faire une expérience qui est un processus mental, que le même produit, le même vin, la même crème peuvent être doux à un certain moment et acides à un autre. En revanche, j'entends parfois des interprétations d'enseignements où il est dit que l'esprit peut tout diriger. Certaines personnes par exemple prétendent qu'avec l'esprit elles peuvent agir sur la matière, comme faire venir la pluie ou l'éloigner ; avoir cette action-là signifierait ne plus faire de la relation matière/esprit quelque chose d'interactif. Je ne partage pas cette idée des visions du monde.

LL : J'ai aussi entendu de tels enseignements ou des interprétations d'enseignements. J'ai essayé de comprendre. Ce n'est pas toujours évident parce que des êtres saints semblent avoir eu un pouvoir sur la matière : Marpa par exemple pouvait traverser les murs et Milarépa traversait même les rochers. Mais ils ont quand même pu marcher sur le sol tout en étant capables de traverser les murs ! J'ai essayé de comprendre et comme première approche, il semble très sobre et sain de dire : « Notre vécu est toujours dans l'esprit » et de ne pas parler tout de suite d'une identité entre matière et esprit. Dire : « Il y a identité entre mon esprit et ce thermos » signifierait que le thermos peut s'éveiller. D'accord ? C'est une absurdité. Si nous faisons ainsi, nous entrons dans bon nombre d'absurdités.

Quand nous rencontrons de telles incongruités, il faut tout de suite s'arrêter et dire : « Non, ce n'est pas la bonne direction ». Pour le moment, le concept d'énergie me convient très bien. Il semble que ce qu'on appelle « l'esprit » ait une énergie. Il est possible que cette énergie puisse interagir avec d'autres forces dans le monde. Il me semble possible de penser que la terre, les éléments de la matière soient aussi énergie et qu'il puisse y avoir interaction entre le champ énergétique d'un thermos ou d'un nuage, qu'il puisse pleuvoir ou pas, et qu'un esprit aussi puisse avoir une énergie assez forte. J'ai vu de telles interactions ; je ne vais pas dire qu'esprit et matière sont identiques mais ils participent tous les deux - ou que ces deux aspects de la réalité participent à quelque chose d'énergétique - ; il y a interaction et ils ne sont pas dans des royaumes complètement séparés. Je reste donc très prudent. Nous pouvons aller plus loin mais si nous n'avons pas une expérience directe, il faut rester extrêmement circonspect. Je reste donc prudemment dans le champ d'expériences qui est le mien, car je sais qu'avec toute ma force de concentration, de relaxation ou de volonté, je n'arrive pas à changer la forme de ce petit bol. Si je voulais le faire je prendrais un marteau et ce serait plus facile. Aussi, avant de dire : « Tout cela est pareil » et n'avoir aucune preuve sous la main, je préfère rester réservé ; mais je sais que ce bol, sous l'influence de la chaleur et d'autres forces, peut absolument changer et révéler sa nature énergétique. Il y a assez de substances, d'évidence, pour cela.

La force de chaque pensée qui me traverse l'esprit se ressent dans mon corps, dans mon vécu corporel. Je ressens l'effet, l'impact de chaque pensée, comme un vécu physique, corporel. C'est ce qui m'enseigne aussi sur l'interdépendance des deux. Quand je prends une autre posture, mon esprit change immédiatement. Il y a donc un lien dont j'ai une certitude intime. Cependant, je ne peux pas me faire pousser des cheveux !

Merci donc pour ta remarque. Je crois que nous allons rester raisonnables, c'est-à-dire dans le champ de notre observation. Le champ d'observation que nous avons à notre disposition suffit totalement pour nous libérer, nous n'avons pas besoin d'autre chose.

De quoi avons-nous besoin pour nous libérer ?

De quoi ai-je besoin, moi, personnellement, pour me libérer ? Réfléchissez et échangez rapidement entre vous sur cette question. A partir de notre compréhension, nous allons chercher ce dont nous avons besoin pour nous libérer. Ce que disent les autres, même si ce sont des maîtres, ne nous convaincra jamais. Il faut avoir la conviction intime de ce dont *moi* j'ai besoin pour avancer sur le chemin et pour me libérer.

Echange...

Maintenant, vous pouvez exprimer avec un ou deux mots ce que vous avez trouvé (et y revenir plus tard) l'offrir dans l'espace. Toutes ce dont nous avons besoin pour nous libérer fera comme un pot-pourri ou comme un puzzle. Ce sera une joie de recevoir la petite contribution de chacun :

Discipline et méditation.
S'ancrer dans la terre.
Discernement et acceptation.
Patience.
Persévérance.
Un miroir qui brûle le moi, qui le consume.
Courage.
Accepter complètement une situation.
Goûter ma prison.
La vision claire de ce qui est à faire et s'y tenir.
Vigilance et lâcher-prise.
Inspiration juste.
Pleine conscience et lâcher-prise aussi.
De temps.
Développer l'amour – Croire que c'est possible – Et la compassion.
Motivation.
Non-distraction.
Sagesse.
Être guidé.
Un moi et la sagesse (LL : et la sagesse de le gérer !)
La *sangha*.
Observer la souffrance des autres.
Trouver son propre point de départ.
Un guide, un exemple.
La nature et un bon hamac !
Un Bouddha – un Dharma – Une Sangha éventuellement.
Ouverture.
Encouragement.
La clairvoyance.
Être modeste.
De bonnes conditions intérieures et extérieures.
Une bonne mémoire.
De musique.
De gens qui ne nous aiment pas trop, peut-être des ennemis.
De l'humour.
La dévotion.
Des amis dans le Dharma.
Le courage de trancher pour mieux lâcher.
Cela peut être tout, et tout dépend comment on le prend. Tout ou rien.
De garder encore un petit peu notre précieux corps humain pour pouvoir expérimenter tout cela.
Un peu de renonciation.

Merci beaucoup.

Mais vous avez besoin de plein de choses !

Tout cela est vrai et tout cela est faux. C'est tout à fait vrai parce que vous avez énuméré les conditions favorables, les qualités qui aident à s'ouvrir, à lâcher, à être tout simplement. Vous avez nommé ce qui pourrait servir. Quelqu'un a dit : « Rien ». C'est juste également parce que si nous avons besoin de quelque chose pour nous éveiller, l'éveil serait conditionné. Certains maîtres ont enseigné qu'il ne faut *rien* pour s'éveiller si ce n'est l'esprit : il faut seulement avoir un esprit pour s'éveiller. Il est dit : avoir un esprit est la qualité requise pour pouvoir s'éveiller. Il est vrai aussi que grâce à nos ennemis (de bons ennemis) et nos bons amis, nous pouvons arriver à l'éveil. Toute situation de vie peut être une aide pour s'éveiller.

Aller vers le refuge

Ainsi, le fait de comprendre que nous avons besoin d'avoir une direction claire dans la vie, d'avoir des instructions claires et de l'aide, nous conduit à « l'enseignement sur le refuge ». Aller vers le refuge, c'est avoir une direction claire vers l'éveil, l'assistance du dharma et le soutien de la sangha. Il y a ces trois grands facteurs et le reste c'est la vie. Nous pouvons nous en sortir avec une direction claire, une compréhension de l'enseignement qui pointe vers une réalité plus profonde et l'exemple inspirant des guides.

Développer tout ceci, en faire bon usage, c'est le travail du moi dharmique. Ensuite, il faudra lâcher tout ce travail, tout cet effort pour aller au-delà de l'effort par l'effort. Il faut persévérer jusqu'à être complètement dans ce qui est bénéfique, l'esprit entièrement dans la non-saisie. Il faut continuer à lâcher, lâcher même le pratiquant, le pèlerin sur le chemin : se lâcher soi-même. L'observateur sage dharmique doit aussi être abandonné.

Est-ce que cela vous semble logique et éclaircira un peu le comment et le pourquoi du chemin ? Il est absolument important de cultiver nos côtés bienveillants et d'en faire bon usage pour pouvoir s'oublier complètement dans cet esprit de la non-saisie. Par cette non-saisie, nous ne risquons plus de nuire à qui que ce soit.

Notre chemin nous permet de dissoudre progressivement toutes nos saisies, jusqu'à ne plus avoir besoin de veiller sur la non-saisie, parce que l'esprit n'est pas dedans.

De quoi avons-nous besoin pour nous libérer ?

Nous avons besoin de : Confiance

Equanimité	Santé	Encouragement
Discipline	Vision claire	Clairvoyance
Méditation	Vigilance	Modestie
Ouverture	Lâcher-prise	Conditions intérieures et
Détente	Inspiration	extérieures
Discernement/Acceptati	Pleine conscience	Bonne mémoire
on	Compassion	Humour
Patience	Non-distraktion	Dévotion
Persévérance	Sagesse	Amis du Dharma
Temps	Habilité	Courage de trancher
Sérénité	Sangha	Ennemis
Miroir	Honnêteté	Renonciation
Art de vivre	Hamac	
Courage	Dharma – Bouddha	

Septième enseignement

Aujourd'hui et demain j'aimerais vous donner un deuxième enseignement de Gampopa : le n° 8 tiré de cette collection de vingt que j'ai déjà utilisée la semaine dernière. « *Cet enseignement peut être donné à n'importe qui.* »

Gampopa commence ainsi : « *Nous n'avons pas de temps dans cette vie.* » Il est essentiel de réaliser que la vie est brève, il faut donc se concentrer sur ce qui est vraiment important.

« *Nous devons nous accrocher continuellement aux crochets de la pleine conscience.* » Le crochet de la pleine conscience pourrait devenir le sens de notre vie : vivre en pleine conscience. Nous pourrions peut-être intituler notre projet de vie : vivre en pleine conscience pour nous libérer et tout comprendre. La pleine conscience est la qualité requise pour pouvoir aider les autres.

L'image du crochet de la pleine conscience - de la vigilance - montre la vérité que la pleine conscience nous fait sortir du samsara tel un crochet qui nous agrippe pour nous extraire de la souffrance, de la confusion,

des voiles. Mais ce n'est pas la pleine conscience des autres, c'est la nôtre ! Donc, le crochet qui fait sortir notre courant d'être de tout ce désordre ne vient pas d'ailleurs, il est dans notre esprit. C'est dans notre esprit que nous développons la pleine conscience.

Vivre en pleine conscience fait la différence entre vivre un enfer ou vivre dans la terre pure de la Grande Félicité appelée *Déouatchène*. Tant que la conscience n'est pas totale nous ne vivons pas encore en *Déouatchène* ; nous avons du chemin à faire mais nous sortons déjà des enfers et commençons à remonter. Quand nous voyons vraiment la nature illusoire des choses, quand la pleine conscience dissipe la saisie, c'est alors la félicité véritable.

Gampopa continue : « *Pour faire ainsi, nous devons mettre notre confiance dans le maître et dans les Trois Joyaux* » : Bouddha – Dharma – Sangha.

« *Mais comment pourrais-je savoir que c'est vraiment ainsi ?* » Qu'est-ce qui me donne la certitude que je dois faire exactement cela ?

Il reprend et dit : « *La vie est non permanente* », elle ne dure pas éternellement. « *Même si nous avons la chance d'avoir une longue vie, nous n'aurons toujours que peu de temps à disposer librement* » – pour pratiquer.

Gampopa nous incite à regarder notre vie. De combien de temps disposons-nous vraiment pour développer le dharma en nous ? Combien de temps avons-nous déjà perdu ? Nous pourrions dire : « Toute ma vie me sert à développer la pleine conscience ». Mais si vous avez déjà cinquante ans et que vous n'êtes pas encore éveillés, c'est qu'il y a un problème ! Nous pourrions nous leurrer et nous dire : « Tout peut servir à s'éveiller mais je ne suis pas encore libéré et la maladie, l'affaiblissement de mes forces vont vite arriver, ainsi que la mort ». Cette vie n'aura pas servi à son sens le plus profond. Elle aura seulement servi à développer des capacités.

Je me regarde : j'ai cinquante-deux ans. Ce corps-là ne va plus se fortifier, Il ne peut que s'affaiblir. Je ne retrouverai plus la force que j'avais, c'est terminé. Je peux encore être parmi les seniors qui sont en bonne forme, peut-être même me préparer pour une course à vélo mais malgré tout mes forces vitales sont en baisse. Je ne peux pas nier ce fait. J'ai des responsabilités, c'est très bien, mais si je n'arrive pas à tout transformer en pratique, elles me prennent énormément de temps. Sommes-nous capables de transformer nos responsabilités en pratique ? C'est une question importante.

Si je peux tout transformer en pratique de pleine conscience : mes projets, mes relations, mes responsabilités, il n'y a aucun problème. Mon être s'éveillera dans l'activité. Gampopa semble dire que l'être ordinaire, même huit siècles en arrière, n'avait pas la capacité de s'éveiller tout en poursuivant un projet après l'autre, en ayant des responsabilités de famille, bref, tout ce parcours habituel, et qu'il fallait du temps libre pour pratiquer. Il faut un maximum de temps libre pour mettre toutes nos forces actuelles dans le développement de la pleine conscience. Gampopa et les autres maîtres développent longuement dans de nombreux textes l'enseignement sur cette opportunité rare et précieuse de la vie. A nous de voir comment nous libérer de l'espace. Si nous sommes ici, c'est bien parce que nous avons pu libérer de l'espace pour pratiquer, réfléchir, contempler et méditer. Il faut juste continuer ainsi dans notre vie.

La pratique idéale est de prendre du temps pour ouvrir notre conscience, puis entrer dans l'activité et voir jusqu'où nous pouvons aller sans perdre cette ouverture. Si elle nous quitte, nous revenons à la pratique jusqu'à toucher, à entrer à nouveau dans cette conscience, puis nous reprenons notre occupation et ainsi de suite. A chaque fois nous revenons à la pleine conscience avant que l'esprit s'embrouille. Nous effectuons des allers-retours entre activité et méditation jusqu'à ce que les deux se mélangent, ainsi l'activité devient une expression de la pleine conscience. C'est l'idée de la pratique : la pleine conscience doit être présente dans tous les domaines de notre vie.

Trouver et suivre un maître authentique

Gampopa continue. Il dit : « *Personne d'autre que le maître ne peut nous enseigner ce chemin. Tous les bouddhas des trois temps dépendent d'un maître pour réaliser la bouddhéité. Donc, il est important de suivre un maître.* » Un (ou une) « maître », est une personne qui connaît le chemin de manière authentique, qui l'a réalisé et qui peut nous guider, par exemple Gampopa, le Bouddha, Guendune Rinpotché. Suivre le maître, c'est tout d'abord écouter ce qu'il a à nous dire, c'est ouvrir les oreilles, le cœur et l'esprit, pour écouter, retenir et réfléchir sur ce qu'il nous enseigne, sur ce qu'il nous montre.

Nous sommes tous motivés pour écouter les maîtres. Tant qu'ils (ou elles) sont présents nous ouvrons plus ou moins notre cœur. Le problème commence pour garder en mémoire ce qu'ils ont dit et nous en souvenir. Dès que nous sortons de la salle, dès que le stage est terminé, notre mémoire défaille déjà. Cette absence de rappel nous fait perdre du temps alors que nous pourrions en gagner en mettant régulièrement à profit ce que

nous avons compris de l'enseignement des maîtres. Ce serait très profitable ; malheureusement nous oublions l'enseignement, alors qu'en la présence du maître, dans la lecture des textes, nous avons eu une, voire même des compréhensions. Et comme d'habitude, une fois sortis de l'enseignement, à cause de notre distraction nous ne les appliquons pas. Nous ne pouvons donc pas vérifier si ces compréhensions sont correctes ou pas encore mûries. Grâce aux expériences faites en appliquant notre compréhension, nous pouvons peut-être y apporter des modifications et poser des questions. Quand on parle de la pratique, il est toujours question de l'application de ce que nous-mêmes avons compris ; il serait vraiment stupide d'évoquer la compréhension des autres ou celle des maîtres.

Une personne qui ne pratique pas n'applique pas les compréhensions qu'elle a pu avoir. Quand je vois des personnes avoir de bonnes compréhensions et ne pas les mettre en application, j'en ai le souffle coupé. Leur chemin en est ralenti. Ce qui l'accélère, c'est de toujours mettre en application nos compréhensions et de le faire sans attendre. C'est le secret d'un chemin rapide vers l'éveil. Gampopa nous le dit bien : « Vous n'avez pas le temps d'attendre ; la vie est courte ». Nous gaspillons non seulement notre énergie vitale mais aussi nos compréhensions. Nous minons notre propre sagesse. Une sagesse - une compréhension - qui n'est pas appliquée, est une sagesse infertile, elle ne produit pas la libération.

Nous devons impérativement nous souvenir qu'il s'agit de mettre en application *nos* propres compréhensions et en aucun cas celles de quelqu'un d'autre. Certaines personnes viennent, ont de belles compréhensions et en sortant deviennent lumineuses, joyeuses, il est visible que l'esprit se libère. Pourtant, un an plus tard, elles en sont encore au même point, dans la même difficulté qu'au début du stage précédent ; c'est désolant, c'est du temps perdu. Cela veut dire que ces moments de stage ne sont que des pansements, des petites vacances, dans cette confusion samsarique entretenue tout le reste de la vie. Les stages, les retraites, n'atteignent pas vraiment leur but proprement dit.

Ces retraites, ces séminaires, génèrent un élan qui transforme notre vie. Et parce que nous avons testé nos compréhensions, nous avons des questions à poser, nous avons besoin de plus d'éclaircissements, de plus d'échanges pour continuer à avancer. Si nous n'appliquons pas nos compréhensions, nous perdons nos acquis et le désespoir s'installe. La faute ne vient ni des maîtres, ni du dharma, elle vient du manque de rappel et du manque d'application.

Les personnes qui utilisent immédiatement leurs compréhensions auront des questions le jour suivant, la semaine suivante. Elles les mettent en application, elles se posent des challenges, des défis, rencontrent des difficultés, des questionnements et vont « gratter » le dharma, « gratter » le maître, chercher à en savoir davantage : « Et maintenant, comment cela continue-t-il ? » Elles vont développer en même temps cet œil de sagesse, cette intuition, cette capacité à donner du sens à l'enseignement. Elles vont progresser très rapidement. Personne, ni aucune situation dans la vie ne pourra arrêter un tel pratiquant, parce qu'il mettra immédiatement en application ce qu'il a compris et saura que ce n'est pas la situation extérieure qu'il faut changer. Souvent, quand nous écoutons un discours tel que celui-ci, nous pensons aux situations extérieures qui pourraient transformer notre vie : « Est-ce que je reste avec mon mari ? Avec ma femme ? Est-ce que je reste dans mon boulot ? Est-ce que je me mets en retraite ? » Ces questions nous amènent immédiatement à la surface, nous sommes préoccupés par toutes sortes de choses. Cette attitude est à changer. Les circonstances extérieures doivent devenir secondaires et la compréhension pénétrer toutes les situations ; c'est le rappel de nos compréhensions ; il faut veiller là-dessus dans toutes les situations. Qu'un mari ou une femme ne soit pas idéal, c'est normal ; personne n'est idéal. Nous avons donc le lama à la maison. Le (ou la) lama chez soi, c'est très bien. Nous avons trois enfants, il faut s'en occuper mais le faire comme un lama qui nous enseigne. Ainsi notre vie peut devenir une vie de transformation, une vie qui éveille.

Maintenant, ne tombez pas dans le piège de penser à tout ce que vous devriez changer tout de suite dans votre vie extérieure. Vous pourriez devenir moines, moniales, et agir de la même manière au monastère : recevoir les enseignements et quand ils sont terminés, tout oublier. Ce n'est pas la situation extérieure qui est responsable, c'est l'attitude. Dans une attitude ouverte, il est possible de voir quelle situation est à changer et celle qui n'en a pas besoin.

On se dit parfois : « Je suis trop malade ou trop épuisé, je ne peux pas pratiquer dans cet état. Je vais attendre d'aller mieux ». Ce n'est pas la bonne attitude. Nous pourrions être malades et en mourir, n'est-ce pas ? Nous n'aurions donc pas pratiqué jusque-là. Nous pouvons être épuisés toute notre vie, jusqu'à la mort et donc ne pas pratiquer ! Ce n'est pas la solution. Il faut pratiquer avec ce qui est, maintenant. C'est cela trouver le lama dans toutes les situations.

Gampopa donne encore une situation : « *Tant qu'il n'y a pas un gourou, un maître, il n'y a même pas le nom « bouddha ».* C'est pour cela qu'on dit que nous devons suivre des maîtres et écouter leurs enseignements. »

Je vous rappelle les quatre formes de gourous :

1. *Le lama de lignée* : c'est le lama humain. Il fait partie d'une lignée de transmission authentique et peut nous expliquer l'enseignement. Dans notre lignée, le premier lama, le premier maître, c'est Bouddha Shakyamuni.
2. *Le lama des textes (petcha lama en tibétain)* : ce sont les instructions écrites, les livres, et bien sûr les instructions orales. C'est le trésor des enseignements récoltés pendant des siècles et rassemblés dans des ouvrages précieux et authentiques. Donc, le lama humain nous ouvre à la compréhension du lama des textes.

Ces deux lamas ensemble, par leur contact direct et par l'étude, nous ouvrent au troisième lama :

3. *Le lama symbolique*, c'est-à-dire le lama de toutes les situations de la vie. La vie c'est le troisième lama. Il est appelé « symbolique » parce qu'il s'agit d'une instruction cachée dans une dimension toujours plus profonde pour en récolter tout l'enseignement. Une situation génère beaucoup d'enseignements. Quelle peut donc bien être l'instruction cachée dans le fait de dormir dans une grange où il n'y a pas seulement des souris, mais aussi des lérots et des gens qui ronflent ? ! Qu'est-ce que l'instruction cachée ? : c'est le lama de la situation. Nous pouvons penser que dans cet exemple l'instruction est assez facile à voir : il faut pratiquer la patience. Mais une autre personne peut dire : « Pour moi, c'est qu'il faut mettre des limites claires » et peut-être que ce n'est pas tout ce que nous apprendrons de cette situation. C'est grâce aux enseignements du lama humain et du lama des textes que nous allons comprendre et découvrir la grande variété d'instructions que nous offre la vie. Dans cette situation par exemple, il faut développer la compassion ou développer la réalisation de la nature illusoire de ce qui se passe, de toutes les apparences. Nous apprendrons peut-être que le sommeil des autres est plus important que le nôtre. C'est très riche.
4. *Le lama de la nature de notre propre esprit*. C'est le gourou de notre esprit, c'est le *dharmakaya*, la nature des phénomènes, la dimension de la vérité. Il est le seul qui soit le véritable refuge. Par lui, nous trouvons le but véritable et le sens de ce chemin.

Aucun des trois lamas précédents ne peut nous donner la libération. Leur seule tâche est de nous introduire à notre propre esprit car c'est par cette réalisation que nous nous libérons. Voilà pourquoi ils ont leur importance dans cette étape décisive.

Nous nous libérons grâce à notre esprit, grâce à la reconnaissance de la nature véritable de cette conscience, c'est-à-dire la pleine conscience. Elle est le chemin ainsi que le véritable refuge, c'est là où nous nous libérons. C'est par elle que finalement notre souffrance trouve sa fin et que la joie suprême se manifeste.

Vous voyez tous les sens de « gourou ». Tout commence par la relation avec un gourou humain. Ce premier contact est très important, son exemple également, de même que ses instructions pour faire notre chemin.

Question : Ça commence aussi avec le gourou numéro trois... ?

LL : Oui, bien sûr, tu peux le dire ainsi mais il reste impuissant. La vie reste impuissante s'il n'y a pas une aide qui nous montre la voie, qui nous indique la sortie du samsara. Sans cela, la vie elle-même nous fait chercher indéfiniment, sans savoir dans quelle direction aller.

Nous vivons une époque où de nombreux maîtres sont présents et beaucoup d'enseignements sont donnés. Nous sommes dans une situation fortunée. Des gens se disent : « Moi je n'ai pas besoin du gourou, d'un maître ». En fait, ils profitent de la présence des maîtres qui sont partout, qui ont laissé des traces, des livres, ont donné des enseignements, ont montré le chemin. Ils prennent tout cela sans se rendre compte que c'est grâce aux maîtres humains qu'ils en bénéficient. S'il n'y avait pas eu ces hommes, des traces écrites et des transmissions, nous, avec notre petite intelligence, nous ne pourrions pas avoir cette compréhension. C'est grâce aux efforts de millions et de millions d'êtres humains, depuis des siècles et même des millénaires, que ces compréhensions ont été préservées et rendues accessibles. C'est le sens de cette citation : « Sans le maître, il n'y aurait même pas le mot Bouddha ». En effet, on ne pourrait pas le prononcer parce qu'il n'y aurait pas de notion de libération. C'est dans ce sens-là qu'il faut la comprendre. Si nous disons « Je n'ai pas besoin d'un maître », en réalité, nous profitons de tous les maîtres qui sont dans le monde et qui ont laissé leurs traces. Il faut s'en rendre compte. D'ailleurs, il est dit que le Bouddha Shakyamuni avait aussi des maîtres parce que pour faire son chemin il a pu s'appuyer sur toute la sagesse rassemblée en son temps par les maîtres du passé, sur celle de ses vies antérieures et celle de ses maîtres vivants.

Certains maîtres disent très souvent que l'on n'a pas besoin de gourou. Krishnamurti est un exemple très inspirant de ceux-là. Il parlait constamment du fait de ne pas avoir besoin de gourou. Mais il enseignait tout le temps. Il était gourou et avait de nombreux disciples, des élèves ; il pouvait rassembler jusqu'à cinq mille personnes lors de son passage (en Suisse par exemple). En publiant un grand nombre de livres il a donc introduit les gens par ses écrits : le lama des textes. Il partageait des connaissances chrétiennes, bouddhistes, taoïstes, hindouistes, etc. Il a montré aux gens comment utiliser la vie, il les a introduits à la nature de l'esprit. Il a fait exactement ce qu'un gourou doit faire. Et pourtant il disait tout le temps : « Vous n'avez pas besoin de gourou ». Un autre exemple : Tony Parsons -un enseignant de la tradition *Advaita Vedanta* - fait exactement la même chose, il enseigne tout le temps. Beaucoup de gens le suivent et il dit qu'il n'y a pas besoin de gourou. Mais ce n'est pas vrai. Il est gourou, il introduit au sens de la transmission écrite, à celle de l'humanité. Il montre comment faire une bonne lecture des expériences de la vie et il introduit à la nature de l'esprit. J'ai donné deux exemples mais il y en a bien d'autres.

La seule chose que ces maîtres veulent dire c'est : « Ne vous rendez pas dépendants des gourous. Évitez l'assujettissement. » Un gourou déploie son activité pour nous rendre libres. Il nous introduit à la libération, à l'éveil et à rien d'autre. Il ne cherche pas à nous rendre dépendants. Nous devons être des personnes autonomes, libres, capables d'agir par nos propres compréhensions et pouvoir aider les autres. Si un gourou agit autrement, s'il rend dépendant, il n'est pas gourou. Ceux qui rendent dépendants et qui créent des liens de subordination, sont de faux maîtres, ce sont des maîtres sectaires qui n'ont pas intérêt à rendre les gens libres.

Gampopa n'avait pas du tout l'idée de rendre les gens dépendants. Il était parmi les maîtres qui ont pu mener le plus grand nombre de pratiquants à la réalisation, à l'éveil. À son époque il y eut une véritable vague d'êtres réalisés au Tibet. C'est considérable. On parle de dizaines de milliers de personnes qui, de son vivant, ont trouvé la réalisation ; c'est incroyable. Cela ne s'était pas produit au cours des siècles précédents, sauf avec Gourou Rinpotché. C'était une période très spéciale à cause de sa présence ; comme lui, il parle du gourou et souhaite vraiment rendre les gens indépendants. Les quatre lignées principales et les huit lignées secondaires Kagyu ont puisé leurs sources en Gampopa ont vécu un extraordinaire phénomène de libération. Aussi, quand il parle de gourou, il sait de quoi il parle, il n'est pas du tout question de rendre les autres dépendants. Ce n'est pas une foi, une confiance qui assujettit, mais une confiance, une foi qui libèrent. C'est l'ingrédient essentiel du chemin. Le Bouddha Shakyamuni l'appelait *shraddha* : la confiance, la foi. Certains souteras (du Bouddha) ne parlent que de *shraddha* comme étant la qualité essentielle pour pouvoir parcourir le chemin vers la libération.

La valeur centrale du chemin, c'est cette confiance-là : écouter, réfléchir avec confiance, ensuite appliquer notre compréhension dans la confiance qui grandit et se trouve confirmée. Ce qui n'est pas confirmé est vérifié : c'est le doute constructif qui va nous aider à poser nos questions. Nous écoutons les réponses dans une confiance qui permet de réfléchir, de contempler, de manière constructive, puis nous les appliquons à nouveau jusqu'à ce que naisse une certitude jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de doutes, d'hésitations, d'oscillations dans l'esprit. C'est devenu une certitude personnelle. C'est l'expression de la libération. Nous sommes sûrs du dharma et nous n'avons plus besoin d'avoir quelqu'un d'autre pour le confirmer ou pas. C'est devenu une expérience personnelle. Guendune Rinpotché disait toujours : « Notre confiance doit devenir une certitude telle, que même si le Bouddha, en face de nous, disait le contraire de ce dont nous sommes certains, nous ne serions pas ébranlés ». Le gourou aussi doit tester cette certitude, voir si c'est véritablement l'expérience qui a engendré cette complète compréhension, si elle ne bougera pas même s'il prétend avoir un autre avis. C'est vraiment la fin du chemin de la confiance car elle s'est muée en certitude, une certitude qui n'a plus besoin d'autre chose ou que quelqu'un soit d'accord avec nous. Nous le savons parce que c'est ainsi, parce que nous le vivons. Nous vivons dans la nature de l'esprit, nous pouvons lui donner différents noms, mais c'est certain.

Méditation.

Pendant ces moments où nous ne faisons rien, l'esprit commence à se diriger vers ce qui est important. Il lâche ce qui était avant et s'installe avec ce qui est maintenant. Quand nous sommes bien installés, cette question s'élève tout de suite : « Et alors, maintenant ? » L'esprit regarde : « Et maintenant, que voudrais-je faire ? Pourquoi suis-je là ? Quelle direction vais-je prendre ? »

Nous sommes là et nous nous offrons de l'espace jusqu'à ce que l'envie de prendre refuge se présente et que ce mouvement nous dise : « Oui, maintenant, c'est bon, je suis prêt. Je suis prêt à ouvrir le texte. » Nous ne nous forçons pas, c'est là la différence. Si nous commençons immédiatement en arrivant sur le coussin sans être complètement installés, nous allons à contre-courant, nous avons encore des petites préoccupations. La pratique débute par un forcing et il se peut que dans les premières minutes nous ayons même du mal à nous retrouver dans les pages du texte ; nous sommes toujours un peu ailleurs. La pratique avance et nous n'en sommes pas

encore là. Nous courons un peu après nous-mêmes. Par exemple, en faisant la *sadhana* de Tchenrézi, nous n'avons pas pris le temps de bien nous installer et c'est seulement dans la phase du mantra que nous nous rattrapons ; dans cette partie plus rien ne se passe et nous avons le temps de réaliser tous les états que nous avons déjà parcourus.

Les trois refuges

Gampopa continue en disant : « *Nous devons placer notre espoir dans le refuge, les Trois Joyaux. Nous, les pratiquants du Dharma, n'avons pas d'autre refuge que les Joyaux. Il faut que nous tournions vraiment notre esprit vers les Joyaux. Et il est dit que si nous le faisons, nous allons définitivement, vraiment, obtenir tout ce dont nous avons besoin et ce que nous souhaitons pour cette vie et pour les vies futures.* »

Cette injonction pourrait être mal comprise, il pourrait y avoir des malentendus en la prenant pour un enseignement peut-être un peu clérical : les refuges. Avoir confiance en Bouddha, Dharma et Sangha pourrait rester une idée un peu abstraite, comme si une tradition disait que par cela nous obtiendrions le salut. C'est un malentendu très répandu.

Grâce à ce que nous avons déjà vu pendant ce stage, je pense que nous avons maintenant la possibilité de déchiffrer, de décortiquer le sens de ce passage. C'est ce que je vais faire.

Les trois refuges : Bouddha – Dharma – Sangha, sont des sources de clarté dans notre vie dans le sens où notre but, notre direction, sont clairs. De plus, nous sommes clairs sur ce dont nous nous appuyons et savons où trouver de l'aide. Le but (Bouddha), c'est la bouddhété, l'éveil complet. C'est la fin de toute souffrance, donc la fin de la saisie égoïste. En parallèle, c'est la disparition de tous les voiles, de tout ce qui empêche les qualités de l'esprit de se manifester. C'est le plein épanouissement de toutes les qualités inhérentes à notre esprit, de toutes les vertus de l'esprit bouddha. C'est la bouddhété, c'est-à-dire la manifestation de ces qualités.

Les deux syllabes du mot tibétain pour Bouddha : *Sangyé*, correspondent exactement à ce que je viens d'expliquer – *sang* : enlever, purifier – et *gyé* : mettre en évidence, laisser apparaître. On peut donc dire que ce but est non sectaire. Vous êtes d'accord ? C'est entièrement humain, c'est accomplir vraiment notre potentiel et nous libérer de tout ce qui nous empêche de le vivre pleinement.

Sur quoi allons-nous nous appuyer ? Nous nous appuyons sur la vérité, sur la réalité. C'est le *Dharma*. Le mot « dharma » a aussi la connotation de ce qui est juste, de ce qui fait loi. Communément en Inde, dharma signifiait : la pratique. C'est la pratique des enseignements qui indiquent la vérité, qui la font découvrir et la prendre comme chemin en nous basant sur les enseignements qui exposent cette réalité profonde, cette vérité qui libère. Là aussi nous trouvons un chemin, une façon de faire, des fondations absolument saines. C'est une base saine dans le sens où nous nous appuyons sur ce qui est vrai, sur la compréhension profonde de ce qui est, de ce qui va nous libérer. Il n'est pas question de construire des idéologies, des idées, une philosophie, d'élaborer tout un assemblage de concepts et de trouver la libération là-dedans. Dans le dharma bouddhiste, on nous demande de déconstruire, d'enlever toutes les hypothèses sur la réalité, de nous libérer de tout ce qui empêche la vision directe pour aller dans la compréhension la plus profonde possible de ce qui est, de ce qu'est la réalité. Découvrir le dharma, le pratiquer, l'enseigner, tient debout parce que c'est toujours la réalité elle-même, nous ne changeons rien à ce qui est, nous n'entrons pas dans une bulle, dans des croyances ; non. Nous entrons dans ce qui est. Là aussi, c'est totalement non sectaire. La nature humaine, la nature de la vie, la réalité elle-même sert de guide, d'appui, de base et de pratique. Et pour découvrir tout cela il nous faut quand même de l'aide parce que si c'était aussi facile, la réalisation arriverait d'elle-même et il ne serait même pas nécessaire d'en parler. Ce serait une évidence pour tout le monde. Connaître la réalité serait la chose la plus naturelle. Mais hélas, il y a des obstacles. Notre esprit s'est laissé emballer, imbriquer dans plein d'idées, de concepts, d'hypothèses, de croyances, d'idéologies... Ce sont des idées sur la vie qui ne correspondent pas exactement avec la vie, elles sont donc à éliminer.

À ce niveau nous avons besoin d'être aidés pour savoir par où commencer et comment le faire pour voir clair, pour créer cette lucidité. C'est le rôle de la *Sangha*. La sangha ne peut pas être constituée de personnes plongées dans la confusion. Ceux qui nous aident sur le chemin ne peuvent pas être encore dans la confusion, dans des idéologies, des croyances en désaccord avec la réalité. Il est question ici de la sangha suprême, c'est-à-dire les bouddhas. Il y a aussi la sangha des proches, ceux qui sont proches de l'éveil, qui ont déjà accompli un bon chemin et sont réalisés. Et pour finir, s'il n'y a pas de guides réalisés, la sangha est représentée par ceux qui ont un minimum de qualifications ; ce sont au moins quatre pratiquants complètement dédiés au chemin (les moines et les moniales), mais totalement engagés et suffisamment qualifiés. Ensemble ils forment un groupe sur lequel nous pouvons aussi nous appuyer. Ces êtres non réalisés peuvent aussi nous guider car ils ont une bonne compréhension et sont complètement dédiés au dharma. À défaut des deux autres, nous nous appuyons donc sur eux. Mais nous ne pouvons pas nous appuyer sur la sangha des êtres confus. Dans notre recherche des guides, il faut donc toujours aller vers ceux qui ont une compréhension profonde.

Quand il s'agit de personnes qui ne sont pas réalisées, nous nous appuyons sur un groupe pour être sûrs de ne pas suivre l'avis d'une seule personne, mais d'un ensemble de gens complètement engagés, qui s'entraînent à fond dans cette compréhension et doivent s'accorder sur la pratique à faire ; c'est aussi le véritable sens de l'enseignement. Il est tout à fait raisonnable de procéder ainsi. Je voudrais vous donner un exemple. Si vous voulez apprendre à guérir d'une maladie, qui allez-vous voir ? Le mieux est de trouver quelqu'un qui avait cette maladie et qui est maintenant complètement guéri. Il sait comment en sortir ; entre-temps il a guéri beaucoup d'autres personnes. Ce sera un bon guide. Et si vous ne trouvez pas une telle personne, vous essayez au moins trouver des gens qui sont pratiquement guéris et peuvent en amener d'autres à la guérison ou presque ; au moins ça. Puis, en troisième recours, vous allez en rencontrer qui sont sur la voie de la guérison, qui n'ont pas encore vraiment touché à la guérison, mais qui ont étudié comment bien faire auprès des maîtres authentiques. Et pour être certains de ne pas tomber dans des avis partiels et avoir la certitude du chemin à prendre, vous allez en consulter plusieurs.

Ces exemples correspondent exactement à la définition traditionnelle des trois types de sangha qui sont dignes de confiance. De cette manière nous comprenons mieux de quoi il est question. Quelqu'un qui prend refuge, qui donne une direction spirituelle à sa vie, réfléchit sur ces trois aspects : Bouddha - Dharma - Sangha. Il comprend et se dit : « Oui, c'est le sens que je veux donner à ma vie. » Ce refuge est bon pour toutes les traditions qui mènent à l'éveil. Lorsque nous avons pris refuge, ce refuge est valable pour toutes les traditions bouddhistes, il reste toujours avec nous, il ne peut pas disparaître ; c'est une direction que nous donnons à notre vie et pour toujours.

Une fois notre décision prise, que nous reste-t-il à faire ? Nous diriger encore et toujours dans la direction choisie, ne pas perdre le chemin, redévelopper à chaque fois cette clarté envers le but, la base, le chemin et envers les guides authentiques, fiables, sur la voie. Maintenant, cette clarté doit nous accompagner dans toutes les situations de la vie. C'est la boussole qui nous indique toujours la bonne direction. Voilà pourquoi tous les maîtres insistent sur le refuge. Ce n'est pas dans un esprit sectaire, c'est par nécessité parce que sans boussole nous ne pourrions pas cheminer. Nous errerons un peu par ici un peu par là, en régressant tant que nous n'aurons pas de direction dans notre vie spirituelle.

Méditons quelques instants.

Une instruction de méditation dit : « Tout simplement méditer dans le refuge. » Cela veut dire méditer dans la clarté, qui est la direction, la base, la réalité, donc le chemin à prendre. Nous sommes confiants dans les instructions reçues et nous nous établissons dans cette assurance-là. C'est la confiance dans le but, dans le chemin, la base et la confiance dans les instructions reçues. Nous méditons dans la confiance. Puis nous nous laissons guider par elle. Et nous pouvons penser : « J'inspire dans le refuge - J'expire dans le refuge ». C'est la confiance certaine qui inspire - c'est la confiance certaine qui expire - c'est la clarté qui inspire - c'est la clarté qui expire. Personne n'a fabriqué cette clarté, elle est là par la force de la confiance.

Huitième enseignement

Au début de ce stage nous avons cherché à savoir ce qu'était le moi habituel et nous avons vu que c'était : moi, moi, moi. Nous l'avons appelé « moi conventionnel » et avons examiné quelles étaient nos identifications. Pour cela, nous avons analysé le moi au niveau personnel. Et en découvrant ce moi nous avons remarqué qu'il avait un côté bénéfique et un côté névrotique. Jusque-là nous avons pu accepter cet état de fait car notre identification existentielle n'était pas trop touchée en profondeur. On pourrait dire que nous sommes plus ou moins arrivés à accepter l'existence de facteurs bénéfiques qui nous aident sur le chemin et d'autres qui nous créent de la souffrance. Ces derniers forment le « moi névrotique » qui engendre toutes ces identifications, ces réactions émotionnelles desquelles nous souhaitons sortir.

Cette première analyse nous amène à constater que nous sommes un « courant d'être » composé de différents facteurs en action. C'est assez moderne et ne touche pas trop le point sensible. Nous pouvons définir notre vie par ces mots : « Je suis un courant d'être. Ouf ! Au moins je suis quelque chose. » Nous sommes rassurés parce que nous pouvons nous percevoir comme un flux, un flot dynamique, un courant de différents facteurs.

L'année dernière nous avons vu que cinq facteurs sont toujours présents. Quelque chose est toujours là, très bien. Cinq autres facteurs, ceux qui déterminent l'objet, sont en opération quand nous voulons mettre quelque chose au centre de notre attention ; puis un sixième facteur, bénéfique, et vingt nuisibles, non bénéfiques, non vertueux, qui créent la confusion. Nous allons essayer de les éviter et composer avec ce qui est bénéfique.

Jusqu'à là nous avons quand même une idée de ce que pourrait être le moi : ce n'est plus quelque chose de stable ; l'idée d'un moi stable est abandonnée : c'est un moi dynamique composé d'un ensemble de forces en action. C'est le début de l'enseignement du non-soi, parce que ce n'est pas le moi habituel fixe et stable. Nous constatons que les noms, les termes utilisés pour nous décrire, ne font pas référence à quelque chose de fixe en arrière-plan. Cet ensemble difficile à cerner est tout simplement décrit.

Dans la deuxième analyse, ce courant d'être va être étudié. Nous allons regarder les facteurs dont nous venons de parler, nous allons examiner les forces et leurs résultats, c'est-à-dire ce qui apparaît dans l'esprit. Nous verrons que le vécu est insaisissable.

Le non-soi et la vacuité

Nous entrons maintenant dans ce qu'on appelle vraiment le non-soi. Nous ne pouvons plus parler d'un moi. A ce niveau-là, nous entrons dans la vision directe de la vacuité, l'absence de toute réalité, de toute substance dans notre vécu. Nous comprenons que rien n'est saisissable, nous sommes dans le non-soi. Nous ne pouvons plus conforter notre croyance en un moi qui serait un ensemble de facteurs vraiment existants. Nous constatons par exemple que la colère ou l'amour sont insaisissables, ils ne sont rien en soi et sont loin d'être un facteur constructeur d'un moi dynamique. Notre analyse va beaucoup plus en profondeur.

Jusqu'ici nous pouvions penser : « Je suis la somme des traces du passé ; je suis ce courant karmique constitué de forces générées par les traumatismes comme par les bonnes expériences du passé, par l'entraînement dans les vies antérieures et par celui de cette vie-là. Je suis la somme de toutes ces forces. Je ne suis pas une montagne, d'accord. Je suis un fleuve, ce n'est pas inquiétant, un flux qui change tout le temps, mais au moins ce fleuve existe. » En effet, nous avons quand même l'idée qu'un courant d'eau existe, d'accord ? Et que quelque chose est palpable parce que l'eau est tangible pour nous. La comparaison avec un courant d'eau n'est pas aussi terrifiante que celle de l'espace sans centre ni périphérie qui nous fait passer à une autre étape. Entre ces deux comparaisons le niveau de compréhension est différent : c'est l'absence du soi, mais dans un sens profond qui ne nous permet plus de trouver une base sur laquelle appuyer notre identification.

Maintenant, si je voulais dessiner le deuxième exemple : l'espace sans centre, je ne le pourrais pas. Je ne peux pas faire un cercle et dire : « Nous sommes l'espace dans le cercle » parce qu'il n'y a pas de périphérie, il n'y a pas de limites à la conscience, ni même un point de référence qui pourrait servir de centre à partir duquel l'univers serait perçu. Donc, il n'y a pas de centre et pas davantage d'appui pour une identification quelconque. C'est impossible. Cet exemple de l'espace sans centre est plutôt un contre-exemple. Il efface tous les autres pour indiquer la nature complètement insaisissable de notre vécu. Cette absence totale de tous les points de référence s'appelle « vacuité ». C'est le « non-soi ». La vacuité des phénomènes et la vacuité du moi parlent de la même chose. Un phénomène c'est ce qui s'élève dans l'esprit et un moi c'est ce qui pense percevoir ce phénomène. Le moi c'est le soi-disant sujet et les phénomènes sont les soi-disant objets de la perception. La compréhension de la nature insaisissable s'étend sur ces deux aspects illusoire de la réalité qui ne font qu'un. C'est dans leur non-séparabilité sujet/objet (leur non-existence) que se trouve la libération. Elle est là. Elle réside dans cette réalisation de la non-distinction du monde en moi et l'autre. À ce moment-là l'identification prend fin. Nous sommes donc dans ce qui est universel et ce qui est universel, dans la terminologie bouddhiste, c'est le non-soi, c'est la conscience qu'il n'y a plus de centre, plus de périphérie. À ce moment-là, nous entrons dans une conscience qui n'est plus le moi, qui n'a plus rien à voir avec l'individualité.

C'est dans cette réalisation de la nature indivisible de notre vécu que se nourrit la certitude sur la nature véritable de notre vécu, de tous les phénomènes. Elle nous libère de la saisie de la nature supposée des phénomènes, qui ne peut pas être prouvée. La découverte de ce qui est véritablement nous libère de la croyance en ce qui semble être.

Les trois niveaux de la réalité

1. Le niveau de la réalité supposée, imaginaire : moi, moi, moi. Nous avons une idée du soi : quelque chose de fixe, de stable, auquel nous nous identifions et générons espoirs et craintes : la confusion samsarique. Mais ce niveau de réalité imaginaire ne peut pas résister à une analyse intellectuelle.
2. En y réfléchissant, nous constatons immédiatement que ce moi n'est pas stable ; en effet, ce niveau de la réalité imaginaire s'écroule sous le regard de notre raison. Au travers de notre expérience de vie, nous pouvons facilement voir que ce genre de moi permanent n'existe pas. Nous entrons ainsi dans la compréhension de ce qu'est la réalité conditionnée (réalité imaginée ou imaginaire, supposée). C'est dans cette réalité conditionnée que les forces de causes et effets - le karma - opèrent. Le karma est opérationnel à ce niveau-là. Nous pouvons parler d'un conditionnement et dire : « Oui, nous sommes ce courant d'être influencé par toutes sortes de forces en opération. » Ces forces semblent avoir le pouvoir de nous influencer et nous pensons : « A cause de ces forces, je suis ce que je suis ; et à cause des forces

que je génère maintenant, j'influence mon futur. » C'est donc un niveau de vision de la réalité tout à fait correct parce que nous sommes beaucoup plus proches de ce qui se passe vraiment. Mais ce n'est pas encore le niveau ultime de l'analyse, ce n'est pas encore la réalité ultime.

3. Seule la compréhension de la réalité ultime ne subit pas les contradictions des autres descriptions de la réalité. A ce niveau, nous mettons la réalité sous épreuve par la vision directe de la méditation. Dans cet exercice il nous faut trouver s'il y a des forces et si nous pouvons les voir, trouver des résultats produits par des causes. Est-ce que la souffrance est le résultat d'un acte nuisible ? Y a-t-il la saisie ? Pouvons-nous trouver cette saisie dont on parle tellement ? Existe-t-elle ? Est-ce que la saisie est la cause et la souffrance le résultat ? Pouvons-nous trouver quelqu'un qui expérimente le résultat de ses actes ? C'est ce que nous allons regarder dans la méditation profonde. Mais nous ne trouvons pas cet être-là ; d'ailleurs, à ce niveau nous ne trouvons pas non plus l'éveil. Nous ne trouvons ni le samsara ni le nirvana. Bref, nous ne trouvons pas ce qui convient très bien au deuxième niveau, c'est-à-dire des descriptions très utiles. En effet, nous avons analysé chacune de ces descriptions et avons réalisé combien à ce niveau-là nous nous construisons une réalité qui ne tient pas debout. C'est étonnant, c'est hallucinant de constater à quel point, même après un bon examen, nous nous fabriquons toujours une réalité. C'est ce que nous voyons enfin grâce au regard complètement détendu et lucide de la méditation profonde. Là, nous prenons conscience qu'un instant de souffrance, un instant de bonheur, n'existent pas, nous ne pouvons les trouver. La libération aussi bien que l'emprisonnement ne sont que des dénominations pour des apparences qui n'ont aucune qualité saisissable. C'est la réalité de tous les phénomènes, elle est donc universelle et s'applique à tout notre vécu.

Nous sommes entrés dans cette profonde vision de la réalité dépourvue de toutes les caractéristiques. Nous ne trouvons plus rien qui puisse décrire le samsara et le nirvana. Nous sommes certains que c'est la vérité et cependant nous agissons dans le monde tout en sachant que si nous ne mangeons pas nous aurons faim, que si on nous tape dessus c'est douloureux, et que lorsque nous sommes bons il y a du bonheur. Nous voyons que causes et effets sont une notion juste. Nous nous demandons : « Mais pourquoi est-ce un problème que les deux soient tellement vrais ? »

Ce niveau de réalité ultime, qui est la libération complète, est présent seulement si l'esprit est complètement libre. Mais dans le concret, dans la vie de tous les jours, nous vivons normalement sinon rien n'est possible ; il faut quand même agir. Nous devons nous lever pour marcher, etc. Il faut respecter les lois qui gouvernent cet univers. Nous accomplissons des allers-retours entre la réalité ultime et la réalité relative. Nous nous détendons dans les moments de vision directe, d'absence de tous points de référence puis, quand c'est le moment, nous entrons dans l'activité, au contact du monde. Nous nous appliquons à voir comment il est possible que les deux paraissent tellement vrais ; nous voyons qu'être conscients du conditionnement de la réalité relative est une grande aide qui réduit la souffrance, sort des identifications ; c'est tellement utile. Mais nous savons aussi que c'est seulement dans la détente, dans l'ouverture totale, que notre esprit est complètement libre. Donc, nous effectuons des allers-retours encore et encore et c'est ça la pratique. Nous faisons cela jusqu'à voir que ces deux réalités ne sont pas deux, mais ne sont qu'une seule. C'est l'enseignement sur les formes et la vacuité - les sensations et la vacuité -, les perceptions et la vacuité ; tout est vide, sans substance. Mais que ce soit sans substance ne nie absolument pas que cela puisse apparaître ! L'absence d'existence propre ne nie pas la possibilité des apparences à se manifester. C'est la première compréhension qui va s'élever.

Le deuxième pas est de comprendre que les choses, les phénomènes, peuvent apparaître seulement parce qu'ils sont vides. Si les phénomènes avaient une substance, une existence propre, ils ne pourraient même pas apparaître, il y aurait obstruction. Pour qu'une réalité change, il faut que rien n'ait de substance, sinon la réalité ne peut pas changer. On comprend que la vacuité, qui est l'absence de toute caractéristique, de tout élément qui résiste au changement, de tout élément qui pourrait être une existence propre du moi ou d'un phénomène, l'absence de tout ce qui pourrait avoir une telle existence propre fait que les choses peuvent s'élever et changer, et que c'est la vie. La vie dépend de l'absence d'existence propre. Elle ne serait pas possible s'il y avait une existence propre, quelque chose de stable. C'est le deuxième niveau de compréhension.

En regardant le spectacle de la vie, les phénomènes qui s'élèvent, notre vécu, nous voyons qu'aucune expérience n'obstrue la prochaine, rien n'empêche la suivante. C'est le jeu sans entrave de la manifestation. Vous avez lu ces termes dans les textes de pratique : le jeu inobstrué, le jeu magique, le jeu illusoire de la manifestation, des apparences. En regardant ceci, nous voyons également que ce jeu est possible parce que tout se dissout en même temps par soi-même : l'autodissolution de tous les phénomènes est encore une compréhension. Ce n'est pas vraiment un troisième niveau, il ne faut pas trop chercher à structurer, cette compréhension se fait assez simultanément.

Nous pouvons aller plus loin en nous demandant : « Est-ce que les phénomènes apparaissent d'abord, puis disparaissent ? » Nous regardons si un phénomène, un vécu, a une durée : le moment où le soleil se lève, le

soleil est là et disparaît - une souffrance s'élève, elle reste puis disparaît - ; c'est pareil pour un bonheur, une joie. Nous allons essayer de comprendre comment le jeu des phénomènes, le jeu de la réalité conditionnée, s'effectue.

Nous regardons avec toutes nos capacités méditatives et ne découvrons aucune durée du vécu. Cela s'appelle *shar dreul* en tibétain : apparition et libération. L'apparition et la disparition du vécu sont simultanées et nous en déduisons que si rien n'a de durée, le temps n'existe pas puisque le temps dépend d'une durée. Nous devons accepter les notions de vivre et de vieillir, de faire sa vie entre naissance et mort alors que les instants mêmes du vécu n'ont pas de durée. Cela peut vous paraître bizarre mais je peux vous assurer que l'on ne trouve pas de durée. On ne peut pas compter le temps que dure un moment de souffrance, le temps que dure une pensée. Ce temps-là est introuvable. A vous de vérifier, je vous le dis tout simplement.

Donc, quand nous regardons le mouvement de l'expérience, au début nous pensons que c'est comme des wagons dans un tunnel et tant qu'il y a un wagon dans notre esprit nous ne pouvons pas percevoir le suivant ; il faut d'abord qu'il passe. Mais en approfondissant, nous nous rendons compte que ce n'est pas du tout le cas, car dès qu'il y a conscience, le phénomène disparaît : « Tiens ! Le phénomène qu'on vient de voir avec un peu de saisie, n'est plus présent dès qu'il y a conscience. » Puis s'ouvre la possibilité que dans la conscience il n'y ait ni passé, ni présent, ni futur, que la conscience soit simultanée dans les trois temps. Je vais m'arrêter là, mais le voyage c'est de voir que la notion de temps ne joue pas dans cette conscience ultime.

Remarque : Tu dis : « Ça c'est la réalité ultime. » D'une certaine façon, il me semble que ce soit le regard de l'homme parce que finalement c'est là où s'arrête tout ce que nous pouvons concevoir en tant qu'êtres humains. Le voyage de l'être humain s'arrête ici.

LL : Et après, qu'y a-t-il ?

Suite : On arrête, on ne peut rien dire, on a pris tout ce qui était à notre disposition pour comprendre soit par l'intellect, soit par la méditation. On arrive au bout et c'est très fort d'appeler ça maintenant : réalité ultime. Il faudrait relativiser d'une certaine façon et dire : ultime, dans ce que l'être humain peut capter.

LL : Je ne sais pas pourquoi tu dis « être humain » ?

Suite : Parce que nous sommes des êtres humains.

LL : D'accord. Ce que tu dis fait penser qu'une réalité ultime serait posée comme étant le but du chemin. Ce n'est pas juste. Il s'agit de comprendre qu'il n'y a jamais eu autre chose que l'unité de la réalité relative et ultime. Et c'est au-delà de toute idée que la réalité ultime et relative existent véritablement. On abandonne le concept d'une réalité ultime existante. Ta critique se réfère très justement aux gens qui positionnent une réalité ultime comme un but à atteindre. Les philosophes parlent de cette manière mais personne n'atteindra jamais la réalité ultime. Elle est déjà notre nature, la nature de l'esprit, et elle n'est pas différente de la réalité relative. C'est très important à comprendre. Je résiste un peu. La critique est bien fondée parce qu'elle se dirige vers un piège...

Donc, nous arrivons aux limites de l'intellect. Il s'arrête là, il n'y a pas de voyage et donc pas de voyage qui s'arrête, car notre compréhension de la réalité n'est plus de l'ordre de l'intellect. Nous lâchons les concepts intellectuels humains puisqu'il ne se trouve pas un voyage et de possibilités d'autres choses. Il est question maintenant d'une réalité où l'ultime qui nous semblait différent du relatif, ne l'est plus. L'ultime, ce n'est pas la fin du chemin ! C'est l'unité de tout notre vécu comme ayant un aspect dynamique et un aspect stable, un aspect d'ouverture totale sans caractéristiques et le fait d'apparaître ; c'est la description de ce que nous vivons. Il n'est pas question d'un voyage. L'idée d'un voyage est déjà abandonnée depuis longtemps. Nous sommes seulement dans le vécu. Donc, je comprends très bien ta critique parce qu'elle vise ces enseignants qui parlent toujours « du voyage », qui parlent de l'ultime comme ayant une existence véritable et qu'ainsi nous pourrions l'atteindre. Nous avons vu qu'il n'y a pas un moi qui atteigne quoi que ce soit, pas un être humain qui atteigne le but de sa vie. Ta critique vient du relatif qui pense que les concepts utilisés sont vrais et décrivent la réalité. Là, tu as complètement raison.

Remarque : J'ai l'impression que tout ce processus nous amène progressivement à sortir de l'idée qu'il y a encore autre chose. Au début, on pense qu'un moi existe. Après, on pense que cette dynamique existe quelque part, qu'un ultime existe en plus du relatif ou quelque chose qui est plus loin encore. Finalement, ce processus nous amène à être là dans le présent, à être complètement là mais sans que cela puisse être quelque chose de saisissable.

LL : L'intervenant précédent joue un peu le rôle d'un Nagarjuna dans notre assemblée qui dit : « S'il y a une saisie de l'existence véritable d'une réalité ultime, attention, il y a problème ».

Remarque : Les langues ont des limites et peut-être que dans le futur nous trouverons une manière un peu plus aidante d'exprimer ces deux aspects. J'ai bien aimé une expression : « tricherie avec des étiquettes ».

LL : Avec ce qui a été dit, nous voyons le dilemme des langues, des mots, les paroles qui pointent quelque chose, ce qui crée à chaque fois un nouveau problème. Et cela ne finira probablement jamais.

En tibétain on utilise d'autres termes qui sont : *kun dzop* et *deun dam*. *Kun dzop*, c'est « tout construit » (*kun* : tout et *dzop* : construit), dans le sens du terme anglais *made up*. Quand on s'invente des choses, c'est *made up*, on se fait une idée, mais c'est une production personnelle, donc on se construit sa réalité. Et l'autre, c'est *deun dam* (*deun* : le sens et *dam* : véritable, authentique) ; donc, ce qui est vrai, authentique, dans le sens ultime, dans le véritable sens. Ce sont les deux termes utilisés. Aujourd'hui, dans les traductions occidentales on utilise relatif et ultime et on tombe dans d'autres pièges en évitant celui où le relatif est dénoncé comme étant « tout construit » parce que le côté péjoratif de ce terme tibétain ne sert pas beaucoup quand on veut comprendre que le relatif est en fait l'ultime. Il n'est pas très utile quand on étudie le Soutra du Cœur avec forme et vacuité, la vacuité est la forme, etc. Quand on a un aspect de la réalité nommé de façon péjorative et l'autre à la manière d'une louange, voir l'unité des deux pose un problème. Dire : relatif/ultime diminue l'aspect péjoratif et l'aspect élogieux, bien que le deuxième terme « ultime » semble plus élevé. Donc, cela aide un peu ; il y a des avantages et des désavantages.

Le relatif est donc appelé ainsi pour la bonne raison qu'il est relativisé lors d'un examen qui ne tient plus après une analyse méditative plus profonde. Dans ce sens, c'est du relatif. Il faut découvrir encore un autre aspect de cette réalité.

Tout ceci étant des mots, je voudrais conclure cette première partie de la matinée en vous disant : il n'y a qu'une seule réalité, c'est le vécu de maintenant.

Donc, pour terminer cette petite description, on peut dire qu'il n'y a qu'une seule réalité. Elle a un aspect dynamique et un aspect stable mais c'est la même réalité. Le vécu a toujours un aspect dynamique et un aspect qui ne change pas. L'aspect dynamique, ce sont toutes les expériences différentes, les phénomènes, ce qui se passe, les mouvements. Et l'aspect stable, c'est cette qualité de conscience sans points de référence, lorsqu'il y a toujours la clarté, toujours la soi-disant vacuité. La méprise est de prendre ce côté stable comme étant le moi, le je, de penser que le moi est la conscience et le côté dynamique comme étant les objets, les phénomènes observés. Ceci ne tient plus quand on regarde le vécu. Dans le vécu, il n'y a pas cette séparation entre observateur et observé. C'est une production de la tension. La tension, la saisie, créent une distinction artificielle.

Le propos du dharma est d'en finir avec cette distinction artificielle entre un sujet et un objet, puisque séparer les aspects d'esprit dynamiques et stables, cela ne fonctionne pas. On ne peut pas avoir la dynamique sans sa nature vide, dépourvue de caractéristiques. On ne peut pas avoir la plénitude sans la vacuité ; on ne peut pas avoir la nature vide sans sa dynamique, sans sa plénitude. Les deux vont toujours ensemble. Et l'erreur commise bien souvent est de penser : « Ah, c'est la vacuité que je dois réaliser. Elle est le but du chemin. C'est vers là que je dois aller », c'est prendre la vacuité comme étant la réalité ultime. C'est une méprise totale parce que la vacuité ne peut pas se réaliser si ce n'est dans le vécu immédiat.

Tous les textes parlent de l'erreur de prendre la vacuité comme but, comme objet, comme quelque chose. Enseigner la vacuité est juste un remède contre la fixation la réalité. Une fois que c'est fait, on abandonne cette fixation et on est avec le vécu unifié.

Vous voyez donc : une seule réalité et tant d'expressions différentes.

Les fixations et l'insaisissable

On peut décrire notre problème comme étant celui des fixations ; nous voulons absolument établir quelque chose de fixe. Et dans ce besoin d'avoir quelque chose de stable, nous nommons. Nous appelons le côté dynamique « phénomène » et celui qui est toujours présent « Dieu » ou « l'Ultime » ou « l'esprit véritable ». En dénommant, en utilisant des termes, en fait nous tentons d'avoir un peu de contrôle sur la réalité. Mais ce qui nous est demandé sur le chemin c'est d'aller au-delà de toutes les prises de position, au-delà de toutes les dénominations, au-delà de ce semblant de sécurité établi par les concepts.

Pour moi, le mot clé est « insaisissable », vivre l'insaisissable. C'est ce qui m'aide car « insaisissable » me rappelle qu'il n'y a rien à saisir et que ce sera toujours ainsi. De cette manière je peux vivre la magie du moment, la magie de la vie, ce qui est au-delà de la saisie, qui n'est pas saisissable.

Pour moi, le mot Tao a le même sens, tout comme le mot Dieu. Je prends ici Dieu au niveau ultime, dans le sens où l'on dit que Dieu est omniprésent, qu'il est le créateur (c'est le côté dynamique). Son omniprésence c'est l'absence de matérialité, c'est cet aspect insaisissable. Seul ce qui est insaisissable peut être omniprésent, sinon il y a séparation. Dès que l'on peut saisir, il y a autre chose qui saisit, donc ce n'est pas omniprésent. Vous êtes d'accord ?

C'est très bien de jouer ainsi avec les concepts, mais ce jeu doit nous servir à en sortir, à lâcher les points de vue. Nous comprenons alors que tout concept n'est qu'un mot, quelques lettres mises ensemble, des sons, qui ne décrivent pas la réalité souhaitée. C'est juste une indication et rien d'autre.

Méditons quelques instants... Finalement il n'y a rien à dire de la méditation...

Et si nous faisons l'effort de dire quand même quelque chose, ce pourrait être : vif, frais, s'ouvrir dans l'insaisissable...

Laissez la pluie enlever tous les concepts (il pleut à verse)...

Sans recherche, l'esprit se détend...

Il n'y a rien à préserver, rien à maintenir, rien à garder...

Le vécu suivant a toujours la même nature que le vécu précédent...

Il n'y a pas de méditation à protéger...

La conscience de ce qui est, est la protection suprême...

Nous entendons la petite Maya parler, chanter, mais c'est notre propre esprit, n'est-ce pas ?...

Quelle est la différence entre les sons qui viennent d'un enfant et les sons qui viennent de la pluie ?...

...

Merci beaucoup !

A propos de la mort

Quelqu'un m'a demandé : Qui meurt ? Et qui renaît dans la vie prochaine ?

- *Au premier niveau*, le « moi, moi, moi » meurt, c'est fini. Mon nom, ma profession, mes idées, mes connaissances, terminé, tout cela meurt, il n'y a plus « moi » ; c'est fini.
- *Au deuxième niveau*, celui de la réalité conditionnée, du conditionnement, des causes et effets, des forces, la réponse est différente : une force stimule autre chose qui stimule encore autre chose ; il y a une continuité, les forces ne se perdent pas. D'ailleurs, les maîtres disent que c'est la force du vécu présent qui génère le suivant. C'est sans fin. Donc, le moment présent stimule le moment suivant. L'instant de la mort est juste une autre circonstance qui détient des forces incitant l'apparition de l'instant d'après qui est la continuité même de ces forces. Et dans celles-ci se trouvent des « forces karmiques » qui colorent le courant d'être et parce qu'elles sont actives, elles perdurent d'un moment de vécu à l'autre. Ainsi, l'être dans le *bardo* (l'état intermédiaire) continuera d'expérimenter les différentes expressions de ces forces, générera d'autres forces et continuera ainsi dans n'importe quelle existence. C'est un peu comme un fleuve qui descend en cascade et change de lit, mais l'eau continue. Le moi illusoire continue, le conditionnement se prolonge. On peut dire que c'est comme un château de cartes, lorsque nous soulevons une carte toutes les autres tombent mais ce n'est pas le même vécu qui continue. Le vécu actuel n'est pas le vécu suivant, cependant il y a une force, une énergie qui continue.
- Cette explication peut vous paraître satisfaisante, mais certains d'entre vous restent peut-être sur leur faim. Alors voici une réponse au *troisième niveau* : il n'y a ni naissance, ni mort. A ce niveau-là aucun moment n'en génère un autre. On ne trouve pas d'instant, de moments ; on ne trouve pas ces forces. Il est impossible de délimiter un instant qui serait la cause d'un autre. On ne trouve pas de forces qui pourraient être cernées et qui seraient la cause d'autres forces qui se mettent en mouvement. On ne peut pas trouver le début et la fin d'une vie. Dans la conscience qui ne saisit plus rien, il n'y a ni naissance ni mort. C'est la réalisation de ce qui est immortel - de l'immortalité.
- Demandons-nous maintenant comment ces niveaux de la réalité fonctionnent ensemble, comment se fait-il que tout cela se joue ? La naissance, la mort, sont insaisissables - très bien, rien à maîtriser, personne n'a besoin d'avoir peur. Si nous nous habituons à l'insaisissable et si l'esprit peut y demeurer sans crainte, la mort ne pose plus problème, la vie non plus. C'est la fin de la peur, la fin de l'angoisse existentielle et de ses questionnements interminables : Est-ce que j'existe ? Est-ce que je n'existe pas ? Qu'est-ce qui restera de moi après la mort ?

Quand un être entré dans l'insaisissable s'éveille, il ne crée plus de séparation entre lui-même et la vie. A sa mort, que se passe-t-il pour lui ? Quand l'insaisissable meurt et vit la mort insaisissable d'une vie insaisissable, que se passe-t-il ? Le Bouddha ne répond pas, il se tait. C'est le moment de mettre une fin à tous les concepts. Il ne convient plus de spéculer sur l'insaisissable une fois complètement réalisé. Il faut lâcher. Voilà pourquoi le Bouddha est resté silencieux au sujet de l'avenir d'un courant d'être pleinement éveillé au moment où le corps physique cesse de fonctionner. Il y a libération, non-saisie, il n'existe plus la moindre trace de peur. Pourquoi parler encore de quelque chose ? Il n'y a plus d'identification. Tous les maîtres, tous les bouddhas se taisent ; il n'y a plus de spéculation. Est-ce que cela répond à ta question ?

Intervenant : Avec un doute. Mon doute se situe au deuxième niveau. L'énergie a des traces mentales. Bien sûr on ne parle pas d'une âme dans le bouddhisme, mais comment se fait-il que cette énergie laisse des traces mentales ?

LL : La question trouve sa réponse au niveau des concepts que tu utilises. Il n'y a pas d'énergie, un truc, une âme qui laisserait des traces. Non. Ce sont des forces en opération. Les forces en opération ne se demandent pas s'il y a cohésion entre elles. La seule chose qui les unit, c'est la saisie, c'est se penser « moi ». Quand il n'y a plus cette saisie, les forces sont inopérantes. Il n'y a plus aucune cohérence. Tant que les forces sont actives, on parle d'un courant karmique. Ce ne sont pas des traces, ce ne sont pas des points, ce sont des énergies qui produisent continuellement des effets. C'est la raison pour laquelle on dit qu'elles peuvent perdurer parce qu'elles produisent continuellement des effets.

Réflexion : La question : « Qu'est-ce qui renaît ? » est très forte pour moi, même si en elle-même c'est un postulat. C'est déjà admettre la possibilité de renaissances, du cycle des renaissances. En fait, j'ai lu ce que tu donnes comme réponse du Bouddha au troisième ou au quatrième niveau d'analyse, mais j'ai lu également que le Bouddha l'avait dit pour tous les niveaux d'analyse et qu'il était resté silencieux sur la question de la renaissance commune, même si on parle de renaissance karmique ou de flux...

LL : Non, là tu n'es pas bien informé. Le Bouddha a décrit sous quelles conditions...

Suite de la réflexion : Donc je pense que c'est très fortement dans notre tradition et le problème c'est que ce type d'idée, d'idéologie ou de religion, peut m'empêcher de prendre les autres éléments de l'enseignement qui me semblent bénéfiques ou qui l'ont été. Toute la partie de l'enseignement portant jusqu'à maintenant sur la pleine conscience me semble être une réponse à ce qui, pour moi, est encore une spéculation sur le cycle des naissances et des renaissances. J'ai le sentiment, même si on l'impute au Bouddha, que je suis dans le concept et ces concepts-là m'empêchent d'en entendre d'autres qui peuvent être productifs de pratique et de pleine conscience.

LL : Donc, quelque part on pourrait utiliser ce que tu dis comme un résumé : à n'importe quel niveau d'analyse que nous pratiquions et qui s'impose à nous, il n'y aura toujours que la pleine conscience. J'en arrive moi-même à cette conclusion.

Ce sera donc toujours la pleine conscience, il n'y a rien d'autre à faire. La vision et la compréhension vont s'installer grâce à la pleine conscience. Elle nous permet d'élargir et d'approfondir la compréhension de ce qu'est le vécu. Le Bouddha parlait de « vaste et profonde », la pleine conscience est vaste parce qu'elle inclut tous les phénomènes, et profonde parce qu'elle pénètre leur nature. C'est la seule chose qui doit nous occuper. Pour le reste, pour les concepts utilisés, nous devons toujours voir s'ils sont utiles pour nous, s'ils font leur effet. Certains sont profitables et d'autres moins.

Des enseignants bouddhistes disent que l'enseignement sur le karma ou sur les renaissances par exemple, n'est pas très utile pour ceux qui n'ont pas une expérience directe. Ils ont raison. Parler, passer son temps à spéculer sur ce que nous ne voyons pas est une perte de temps. Il faut observer ce que nous voyons, ce que nous vivons et travailler avec. Et lorsqu'une expérience ira plus loin que ce que nous avons déjà vu et vécu, nous élargirons peut-être le cadre de nos concepts pour l'inclure, pour pouvoir le communiquer et en parler.

La tâche des grands maîtres est de nous dire : « Ceci est votre vécu conscient pour le moment, mais bien d'autres choses restent encore à découvrir ». Et il devient utile d'entendre des enseignements sur les aspects de la réalité que nous n'avons pas encore touchés, qui ne sont pas et ne font pas partie de notre vécu immédiat. Il est utile de savoir qu'autre chose s'ouvre à d'autres personnes, d'être un peu renseignés sur leur vécu pour ne pas penser que ce que nous vivons est unique, est la seule possibilité.

Donc, nous donner une instruction de mise en garde sur le fait que l'histoire ne s'achève pas avec la mort, avec la fin de ce corps physique, est très utile parce que nous nous leurrions peut-être sur le fait que tout sera terminé et nous risquons d'être étonnés si nous vivons une expérience nouvelle que nous n'avions pas envisagée auparavant. C'est donc un avertissement très utile ; ce n'est pas encore la fin du chemin, de ce déroulement, de ce processus.

Prudence donc, ne nous emmêlons pas dans des discussions sur ce que nous ne vivons pas, mais ne jetons pas tout non plus à la poubelle parce que ce n'est pas notre vécu.

Question sur la mort : En admettant que la vie perdure au-delà de la mort, que pourrions-nous faire pour être conscients du processus et renaître en pleine conscience ? Au début je pensais qu'il s'agissait d'apprendre une méthode quelconque ou du yoga, etc. et maintenant j'ai de plus en plus la conviction qu'il s'agit surtout de s'établir dans la pleine conscience et que les choses se feront spontanément d'elles-mêmes dans la mesure où la pleine conscience sera présente. Je voulais savoir si je me trompais ...

LL : Comment pourrais-je savoir ?... Mais j'en suis arrivé à la même conclusion que toi. Nous pouvons nous appuyer sur bon nombre de maîtres qui en sont arrivés aussi à cette conclusion. Bien sûr ce sont des références, ce n'est pas encore notre vécu. Encore faut-il mourir en pleine conscience ! Mais il y aura peut-être un problème : si nous restons en pleine conscience au moment de notre mort, nous n'allons jamais vivre une mort. Nous ne pourrions pas nous dire « Je suis mort » puisqu'il y aura pleine conscience. Là il y aura vraiment un problème : nous ne saurons jamais ce qu'est mourir en pleine conscience.

Réflexion sur ces niveaux d'analyse de la réalité, sur toutes ces démarches intellectuelles. Je voulais vous faire part de quelque chose qui m'aide à briser un peu tous ces concepts. Dans un reportage, les aborigènes d'Australie parlent de leur réalité et des tableaux qu'ils peignent et je me souviens que l'un d'entre eux montrait un tableau sur lequel il avait peint une maison. Alors qu'un occidental aurait dit : « J'ai peint la maison de ma mère ou la maison de telle personne », lui disait : « J'ai peint le rêve de ma mère ». Leurs tableaux ne parlent pas de quelqu'un mais de leur rêve, du rêve de telle personne, du rêve de la nation. Il n'est jamais question de réalité. Ils vivent dans le grand rêve et chaque personne est dans son rêve et a son rêve. Souvent, quand on discute avec des gens, on a beau parler la même langue, avoir la même éducation occidentale, on se heurte complètement au rêve de l'autre ; l'autre est dans son rêve, chacun est dans son rêve et on n'arrive pas à entrer dans le rêve de l'autre ou l'autre ne veut pas sortir de son rêve. Si cela évoque une réaction, je veux bien avoir le retour, c'est juste un témoignage.

LL : C'est génial. Nous allons effacer le mot « réalité » et dire : rêve imaginaire, rêve conditionné. On peut parler aussi de rêve ultime et de rêve relatif ; et aussi de rêver en paix (la paix c'est le nirvana). Ce que tu viens de dire touche exactement à cet esprit des maîtres qui essaient de nous enseigner et qui prennent ces instructions pour un rêve, pas plus. Une façon de décrire la réalité - la soi-disant réalité - est juste une autre façon de nous éveiller, de nous réveiller ; c'est un rêve. Et les mots aussi sont des rêves. S'éveiller dans le rêve prouve donc que c'est un rêve.

Remarque : Par rapport à l'idée de pointillisme évoquée hier ou avant-hier pour nommer ce qu'on était soi, ce qui est curieux c'est que les aborigènes ne peignent pas à l'occidentale avec des traits et en couvrant, ils ne font que des points successifs qui ne sont pas reliés entre eux ; c'est du pointillisme ; que ce soit du réalisme ou de l'abstrait.

LL : Ce sont des impressionnistes !

Suite : Ils font des points, des ronds.

LL : C'est très évocateur ce que tu dis là.

Autre remarque : En fait, dans les pointillés il a été remarqué qu'il y a très souvent la structure de l'ADN.

LL : Tu veux dire un genre de spirale, l'hélice ? Double hélice ?

Suite : Oui. C'est fou quand même.

Neuvième enseignement

Le rêve sous toutes ses formes

Hier, vers la fin de nos échanges, nous avons remplacé le mot « réalité » par le mot « rêve » en allant jusqu'au « rêve ultime ». Nous pourrions dire que c'est une succession de soi-disant réalités qui finalement font partie du rêve de notre monde de projections, jusqu'au rêve le plus simple. Ce rêve le plus simple, c'est le rêve ultime, au-delà de la saisie. Il est aussi appelé « réalité ultime » ; ce n'est pas une réalité saisissable, donc nous pouvons également l'appeler « rêve » dans le sens où les maîtres appellent notre quotidien : le jeu illusoire de la manifestation. Quand ce jeu illusoire de la manifestation n'est pas saisi, il est un rêve. C'est la vie, avec ses projections, ses phénomènes mentaux, mais elle est vécue sans souffrances, sans tensions, en toute liberté. Dans ce rêve, nous agissons pour le bien de tous mais sans adhérer à une réalité dans laquelle il faudrait faire des choses.

Notre discussion m'a amené à cette compréhension qui est en accord avec les transmissions que j'ai reçues et les textes qui abordent ce sujet. Nous pouvons aussi remplacer « rêve ultime » par « rêve sans saisie » et « s'éveiller dans le rêve ».

Cet exemple du rêve est intéressant parce qu'il fait aussi référence à une expérience commune pendant le sommeil. De plus, il peut nous arriver de nous réveiller la nuit lors d'un rêve, réaliser que nous rêvons et continuer à rêver. Mais là nous pouvons le faire en pleine conscience, et en voyant la nature illusoire de tout ce qui se produit nous n'aurons pas de réactions émotionnelles, d'identifications, de saisies. Avec un peu d'entraînement nous sommes capables de découvrir cette possibilité. En tibétain il est dit : *nyi lam dzin pa* : saisir le rêve ; c'est reconnaître le rêve pour ce qu'il est : une projection, une production illusoire de l'esprit. Lors de cette découverte nous devenons libres. Cette expérience ouvre les portes de la compréhension et nous permet de voir à quel point nous construisons interminablement notre réalité. Mais dès que nous nous prenons au jeu, nous saisissons à nouveau un moi, un je ; le rêve devient alors une réalité qui génère encore des réactions émotionnelles.

Vivre en pleine conscience

Et maintenant, retournons à la simplicité pour vivre en pleine conscience. La pleine conscience engendre la compréhension qui libère.

Que nous reste-t-il donc à faire ? À regarder le jeu illusoire de la manifestation, c'est-à-dire les apparences, ce qui apparaît dans l'esprit. La pleine conscience nous amène toujours à connaître la nature de notre vécu, des apparences. Donc, la pleine conscience et les apparences sont le contenu de notre pratique.

Les explications fournies hier sont censées nous faire comprendre ce que Gampopa dit pour résumer toute notre pratique. Cela tient en trois mots : *nang, shar, yin* : « apparences », « s'élèvent », « sont » (elles sont). Ces trois locutions sont un peu séparées, voilà pourquoi il y a des virgules entre chacune. Cette information était nécessaire pour pouvoir suivre le texte de Gampopa ci-après.

Gampopa dit : « *Si nous avons placé notre confiance dans le gourou et les Joyaux, nous devons pratiquer comme il est résumé dans la tradition de Aro Yeshé Jungné (un maître de Mahamoudra contemporain de Gampopa) qui enseigne que nous avons à pratiquer ces trois mots : apparences, s'élèvent, sont (nang, shar, yin). Quel est le sens de ces trois mots ?* » En effet, même pour un tibétain ces trois mots sont un peu énigmatiques. Que signifient-ils exactement ?

Voici l'explication : « *Si ces mots veulent dire 'tout ce qui apparaît et tout ce qui s'élève, alors il faut regarder tout ce qui apparaît, que ces apparences-là s'élèvent comme une multitude, une grande variété d'expériences, et quand tu regardes toi-même, c'est ton propre esprit qui s'élève comme la multitude et qui apparaît comme la variété des choses. Les deux - le fait d'apparaître et de s'élever - sont les pensées de ton propre esprit. Ces pensées-là sont ton propre esprit et donc elles apparaissent, elles s'élèvent de ton propre esprit parce qu'elles sont la nature véritable des apparences comme la multitude, comme la variété du vécu. Le fait que s'élève donc une variété des apparences n'est rien d'autre que la nature non née de ton propre esprit.* »

Les apparences sont celles avec lesquelles nous travaillons, c'est notre vécu. Les apparences ou le vécu, ce sont les mouvements mentaux, tout ce qui se passe dans l'esprit.

« Mouvements mentaux » est le terme le plus large que l'on puisse utiliser. Il inclut tout, tout ce qui peut se manifester dans l'esprit et n'exclut rien : les pensées, les souvenirs, les perceptions, toutes les petites impulsions qui peuvent passer dans l'esprit, les cinq skandha.

Shar signifie « s'élever ». Ce verbe indique un processus. Quand on dit *shar* (s'élever), ce n'est pas décliné au présent (s'élève), c'est juste « s'élever » ; ceci nous indique que tout ce qu'on appelle mouvement mental est un processus continu qui ne s'arrête jamais, c'est dynamique ; ce mot décrit la dynamique constante de notre esprit.

Le même mot (*shar oua*) est utilisé pour le soleil qui s'élève. Tout ce qui se manifeste c'est *shar oua* et nous avons utilisé ce mot hier ; dans un autre contexte je parlais de *rang char* : s'élever spontanément et *shar dreul* : se libérer au moment même où tout s'élève. Ce mot est un terme clé de la tradition *mahamoudra* parce qu'il indique ce que l'on peut observer : des choses se manifestent dans l'esprit, elles changent et d'un instant à l'autre un autre vécu s'installe. Le fait qu'une expérience s'installe c'est *shar oua* (apparaître, s'élever). Gampopa parle de la multitude et de la grande variété des expériences de notre vie. C'est la grande diversité de tous les mouvements mentaux, c'est aussi la multitude des apparences.

Le dernier mot : *yin* (sont) signifie « c'est ainsi ». Ceci explique que l'esprit est ainsi, que la nature de l'esprit est ainsi : il s'y élève continuellement une grande variété de vécus ; l'esprit - notre esprit -, l'esprit de celui qui médite est ainsi. Donc *yin* (c'est ainsi), est comme un point à la fin d'une phrase : « Regarde, une

variété de manifestations s'élève tout le temps, c'est ainsi ». Pour un méditant tibétain, se souvenir de *nang shar yin*, c'est se rappeler la nature des apparences qui se manifestent continuellement comme un rêve et que ces apparences ne sont pas séparées de l'esprit dans lequel elles s'élèvent. Elles *sont* l'esprit. Nous pouvons dire : les apparences *sont* l'esprit. Il n'y a pas d'un côté l'esprit et d'un autre côté les apparences, mais c'est la nature des apparences de se manifester ainsi. Pour Gampopa, tout le travail se résume à la pleine conscience. Il n'y a rien d'autre à faire.

« *L'inséparabilité de l'esprit et des apparences est elle-même la nature de l'esprit.* » Gampopa nous dit quelque chose d'important. Nous ne voyons peut-être pas immédiatement la portée de cette phrase parce qu'habituellement l'esprit est considéré comme le sujet et notre vécu comme l'objet. Toute la dualité de notre vécu en sujet et objet vient de cette méprise. Voir que l'esprit lui-même s'élève comme les apparences, qu'il n'est pas différent, nous guérit de cette erreur : celle de susciter une dualité là où il n'y en a pas.

Nous pouvons tout de suite vérifier cela en regardant la manière dont nous nous exprimons : « J'ai vécu telle expérience – Je ressens ceci, cela, etc. » ; à chaque fois, le *je*, le *moi* utilisé signale le sujet comme différent de son expérience. Et pourtant, quand on nous demande qui vit cette expérience, nous répondons : « Mais c'est mon esprit ! » Donc vous voyez, dans notre conscience « je » et « mon esprit » sont synonymes. Quand nous voulons savoir qui vit ou qui a vécu cette expérience, la réponse est toujours : moi, l'esprit. Parler de la non différenciation de notre vécu et de l'esprit, touche un point essentiel. En effet, nous nous persuadons à chaque fois qu'il y a deux, là où il n'y a qu'un. Seule la méditation nous permet d'explorer tout cela.

Maintenant regardons : Y a-t-il dans notre vécu une séparation entre ce moi qui expérimente les choses, qui perçoit, et les objets de notre expérimentation ? Il est nécessaire d'examiner cette question maintes et maintes fois. Pour y arriver, il faut du calme mental afin d'être très présents au moment où les apparences s'élèvent. Par exemple, un son se fait entendre (LL claque des doigts). Dans cette expérience, y a-t-il sujet et objet ou pas ? Est-ce juste le vécu qui apparaît (*nang shar*) et n'est que cela (*yin*), ou y a-t-il là un double vécu ? Est-ce que le vécu d'un observateur (ou observatrice) est séparé de ce qui s'élève ? C'est à examiner. Notre confusion est exactement là ! Si nous souhaitons sortir de la saisie dualiste, il nous faut résoudre ces questions, il faut pouvoir vérifier et regarder. C'est la tâche profonde du travail avec la pleine conscience.

Dans la phrase de Gampopa, ces trois mots : *apparences, s'élèvent, point (c'est ainsi)*, effacent toute dualité. Les apparences et l'esprit sont inséparables. Ensuite, peuvent s'ajouter des pensées qui considèrent les apparences comme un objet, qui examinent, mais dans le vécu immédiat il n'y a pas de dualité. Et regardez bien, car même dans la pensée qui s'ajoute (par exemple la pensée « moi »), en l'examinant, nous pouvons constater qu'il n'y a pas deux : un penseur et une pensée. C'est très intéressant. Ce travail de pleine conscience est à faire encore et encore afin de percevoir la nature de ce jeu illusoire qui a lieu dans notre esprit.

Je viens d'expliquer que si nous regardons la nature de la pensée dualiste : « J'ai un vécu – Je vis quelque chose », nous constatons qu'elle est un seul vécu, indifférencié en sujet et objet. La confusion elle-même est une expérience où l'esprit s'élève telle une apparence, une idée, une notion, mais leur nature est une.

Pour résumer : les apparences ne s'élèvent pas dans l'esprit mais c'est l'esprit qui s'élève comme apparence.

Gampopa continue : « *Donc, c'est une apparence de l'esprit. Médite dans la compréhension que ton esprit est non né.* » « Non né » implique toujours : sans mort et sans naissance - sans mort et sans demeure. Il faut le lire ensemble. Sans naissance implique qu'il n'y a pas d'apparition et donc pas de mort non plus parce que l'un dépend de l'autre. Cela veut dire que c'est sans existence propre. Pour que quelque chose existe, il faut qu'à un moment donné cette chose apparaisse, dure quelque temps et cesse ensuite.

Question : Je voulais juste savoir si c'était la même chose que « sans commencement » ?

LL : Oui, « sans commencement » c'est la même chose. C'est un terme qui indique la nature insaisissable de l'esprit et de toutes les apparences.

Gampopa dit ensuite : « *Même si une variété ou diverses choses apparaissent et sont vécues, médite qu'elles sont non nées, le dharmakaya vide.* » Ici, l'instruction est de ne pas nous laisser abuser par la multitude de ce qui apparaît des expériences du vécu, mais d'en regarder la nature insaisissable et vide, c'est-à-dire vide d'existence propre ; c'est ce qu'on appelle le *Dharmakaya*, le Corps de la réalité, la dimension de la réalité. Gampopa nous invite à voir que malgré une multitude d'apparences, rien ne peut être saisi, rien ne perdure, rien ne peut être envisagé comme ayant une existence propre. Ce ne peut être à aucun moment quelque chose que nous pourrions tenir dans la main et dire : « Voilà ma pensée, elle est là ». Dès que nous nous tournons vers elle, elle disparaît. En fait, la pensée et le soi-disant sujet qui veut la saisir, se révèlent avoir la même nature ; impossible de tenir la pensée comme un objet.

Réflexion d'un allemand : J'ai des difficultés avec le mot « s'élever » parce que lorsque le soleil se lève, on le voit quand même pendant un certain temps et après il se couche.

LL : Hier déjà j'ai parlé du fait que s'élever et se libérer (c'est-à-dire se dissiper) ont lieu simultanément. Cette explication supplémentaire peut nous aider, mais il reste toujours un malaise avec ce terme. C'est dû à notre langage qui n'a pas de mots pour décrire quelque chose qui s'élève sans pouvoir lui attribuer une durée. Dans cet enseignement on nous explique que ce qui s'élève - le vécu - n'est pas stable, même pour un infime instant, même pour la plus petite fraction de seconde, rien n'est saisissable. Nous aimerions dire : pour cette durée-là c'est ainsi et pouvoir le saisir. Mais la raison de cette fugacité n'est pas seulement due à la nature même du changement mais aussi à la nature de l'esprit qui regarde et à celle de ce qui est regardée ; toutes sont identiques. Nous ne pouvons identifier un objet que si celui qui identifie est différent de l'objet. Il y a donc deux aspects de la nature des choses qui font que cerner un vécu, le stabiliser, le décrire comme étant quelque chose, est impossible. Ces deux aspects de notre vécu font que c'est ainsi. C'est ce qui se passe lorsque nous regardons intérieurement : nous ne pouvons rien stabiliser, ni arriver à maintenir une distance avec le vécu, c'est impossible.

Question : Jusque-là je comprends. Mais qu'en est-il de la réalité extérieure ? Là, le tapis et toutes les choses qui nous entourent, tout cela existe bien ? Nous sommes nombreux à le voir !

LL : Oui, plusieurs personnes le voient et nous pouvons nous appuyer là-dessus ; nous pouvons être d'accord, il y a un tapis.

Suite : Même si cette réalité existe à l'extérieur, je ne peux rien en savoir et rien reconnaître, mais quand même elle doit exister ?

LL : Spéculer sur une réalité que tu ne peux même pas reconnaître ne sert pas à grand chose. L'expérience de ce qu'est un tapis est commune à nous tous, mais je ne sais pas quelles causes et conditions font que nous voyons à peu près les mêmes choses. Dans l'esprit de chacun de nous s'élève un tapis, une grange, une heure de réunion, nous nous rencontrons, nous partageons un enseignement... Il y a des conventions qui fonctionnent bien mais tout cela est quand même vécu dans notre esprit. Nous pouvons juste dire : les conventions extérieures fonctionnent. Plus tard nous verrons si c'est pour toujours.

Quand nous entendons cette description de l'insaisissable, de la nature insaisissable de tout notre vécu, il semble que le problème pour nous tous soit d'entendre que cela n'a pas d'existence propre. Nous avons des difficultés à concevoir intellectuellement que des choses peuvent apparaître sans leur attribuer une solidité. Ce qui ne veut pas dire que la terre devienne moins solide, que le tapis ne soit pas là. Mais nous sommes tellement conditionnés à toujours penser que la réalité est ce qui existe, ce qui est stable, que dès que nous entendons que le vécu, la réalité est insaisissable, c'est comme si on nous disait le contraire de ce que nous montrent nos sens. Bien sûr nous ne tombons pas dans l'autre extrême qui serait de dire : « Cela n'existe pas ». Le propos de l'enseignement n'est pas de nier le bon sens mais de mieux vivre notre existence humaine.

Question : Ma question est vue sous un autre angle. Si nous étions tous éveillés, comment serait ce monde et qu'y aurait-il encore comme activité ?

LL : Quand tu dis « le monde »... Suite en allemand (non traduit).

Pour continuer la réflexion, moi, j'arrêteraï d'enseigner ! Et toi, que ferais-tu ?... Cette question tout à fait naturelle : « Que se passera-t-il quand tout le monde sera éveillé ? » est très connue et revient très souvent. Elle est de la même veine que celle d'hier sur la nature de l'éveillé. Que fera l'éveillé une fois qu'il aura quitté ce monde ? C'est encore une question au sujet de laquelle le Bouddha demeure silencieux.

Néanmoins, nous pouvons regarder successivement ce qui va disparaître et ce qui pourrait demeurer. De cette manière les tensions dans l'esprit se relâchent et plus personne n'a une quelconque saisie. Et du fait de l'absence de saisie, la motivation d'affirmer une existence disparaît ; ainsi, le moteur principal pour reprendre naissance s'arrête. Il n'y a plus de relations duelles, plus de sujet/objet, la façon de vivre le monde pour tous les courants d'être est identique. Il n'est plus nécessaire d'enseigner, ni de s'occuper de quoi que ce soit...

A ce moment-là, que pourra-t-il rester ? Ce sera une grande fête ! Ce qui perdure, probablement, c'est la dynamique de l'esprit, sa vacuité, il est sans essence, sans existence propre. Spéculer sur ce que fait un esprit libre ne me semble pas extrêmement utile ; ce n'est pas concevable. Mais ce serait un grand étonnement si la dynamique de l'esprit cessait, tout au moins pour moi. Les bouddhas ne se sont pas prononcés là-dessus. En tout état de cause, il n'y a plus saisie sur les apparences, donc l'esprit, la conscience, sont dans la paix totale, mais toujours conscients puisque la conscience elle-même est un processus, c'est la dynamique de l'esprit.

Pour nous mettre à l'aise, la réponse que l'on peut apporter à cette question, c'est que sur le chemin de l'éveil, étape après étape, chaque moment de lâcher-prise génère toujours plus d'ouverture, de liberté et de joie.

Donc, allons-y, allons dans la liberté, l'ouverture, la joie. Quand la joie devient plus grande, plus vaste, plus équanime, la liberté se déploie, l'ouverture grandit. Je ne sais pas comment le décrire, mais nous n'avons pas besoin de nous inquiéter.

Je vous encourage à regarder : si le chemin augmente notre souffrance, si c'est vraiment le cas, mieux vaut alors éviter l'éveil parce que ce sera terrible ! Mais s'il nous ouvre, nous détend et amène des qualités, il convient tout à fait de le prendre. En devenant toujours plus naturels, plus simples et moins compliqués, si nous nous sentons bien, il n'y a pas de danger. Finalement, c'est le moi qui s'effraye un peu à l'idée de ce qu'il sera quand « moi » je ne serai plus là.

Une chose me rassure, c'est que ce chemin ne comporte aucune manipulation, aucune tricherie. De ce fait, je n'ai pas à craindre que tout puisse s'écrouler. Personne ne veut me faire construire une joie artificielle pour me faire basculer ensuite dans un grand ravin de souffrance. Non ! Ce n'est pas possible puisque l'on ne bâtit rien, au contraire, on défait, on ouvre. Quand nous empruntons un chemin, une pratique de vie où nous ne sommes pas manipulés, mais au contraire où nous démontons les manipulations, il ne peut pas y avoir d'erreurs. C'est donc ce qui me met à l'aise et qui me donne aussi la confiance pour vous l'enseigner ; ici j'essaie de vous montrer une voie sans manipulations, comme lama Guendune l'a fait pour moi. De manière générale, tout ce qui est construit s'écroulera un jour et peut nous mener à l'erreur. Mais quand la détente, la fluidité augmentent, que rien ne s'échafaude et que tout se déconstruit, alors dans mon esprit c'est la confiance.

Donc, pour résumer ma réponse à ta question : les expériences sur le chemin nous montrent que c'est la bonne direction, c'est-à-dire que des qualités se manifestent. L'absence de manipulations, le fait de devenir toujours plus naturel, me donne la confiance que nous ne sommes pas en train de nous créer une illusion. Nous ne serons pas déçus par la suite parce que nous aurons défait toutes les chimères. Pour le reste, savoir comment sera la fête des bouddhas éveillés, je ne peux rien dire.

Remarque : Je voudrais ajouter qu'une société remplie d'êtres éveillés sera aussi une société où les gens qui font les tapis, les tables etc., mangeront à leur faim.

LL : Une société libre de cette recherche d'un profit personnel.

Réflexion : Je m'interroge sur le fait qu'au début du XXI^e siècle - alors que les enseignants essaient de défaire l'idée d'une fixation sur un moi, etc. - il y ait partout des *thangka* avec des représentations humaines pour que nous nous raccrochions chaque fois à l'une d'elles. C'est toujours s'identifier à des corps. C'est donc très restrictif, contrairement à ces émissions d'astronomie où l'on voit toutes les galaxies, tous les univers, toutes ces planètes, cette immensité. Là, on a vraiment un sentiment d'ouverture et on lâche plein de choses. Comment se fait-il qu'à l'heure actuelle où l'on a des photos magnifiques, les enseignants occidentaux ne s'appuient pas dessus ou n'aident pas les gens avec ces photos qui ouvrent l'esprit ?

LL : Je partage ta réflexion. Dans les centres de retraites il m'arrive de montrer des photos, des atlas, pour justement s'en inspirer. Et l'année dernière, à la suite de l'enseignement, Marie-Claire nous a peint la nébuleuse la plus proche de la planète Terre, qui est à quelques dizaines de millions d'années lumière. C'est le tableau qui est accroché ici. Il est là pour nous rappeler notre existence minuscule et cependant, l'esprit peut s'ouvrir à tout l'univers. Il faut aller dans cette direction et utiliser tous les moyens mis à notre disposition pour ouvrir l'esprit.

Moi-même je contemple presque quotidiennement mon insignifiance parce que je dors avec deux Velux au-dessus de ma tête et la nuit, de mon lit, je peux contempler les étoiles. Je vois toute cette prise de tête avec le moi, alors que je suis comme un petit crapaud qui se promène sur cette planète terre ; le moi n'a aucune importance dans cet univers qui est géré par bien d'autres forces. On se sent comme un petit grain de sable dans l'océan et en même temps, notre vécu est la seule chose qui nous habite, alors il faut travailler avec jusqu'à nous libérer de l'emprise de la saisie.

Demeurons quelques instants dans la méditation.

Ce qui est là tout de suite, c'est ce qu'on appelle les apparences ... Les apparences des six sens...

On parle de six sens mais il n'y a qu'un seul esprit...

Quelle est la nature de notre vécu, ici et maintenant ?...

Pendant que nous méditons, y a-t-il des pensées qui disent « moi », « je » ?...

Une telle pensée (si jamais vous en trouvez), constitue-t-elle un vécu en soi ou y a-t-il un deuxième vécu en même temps ? Regardez. Est-ce que la pensée qui inclut « moi, je » s'élève en même temps qu'autre chose ?....

Le Bouddha nous aide à regarder ce qui s'élève en disant : « Regardez, ce n'est pas : J'ai une pensée, mais : Il y a une pensée ; ce n'est pas : J'ai une sensation de picotement, mais : Il y a un picotement, il y a une vibration, il y a une perception des couleurs. Regardez la pensée qui dit : « Moi j'ai telle expérience ». N'est-elle pas tout simplement un ajout ?

Regardez...

Avant même de nommer les sensations, le vécu, comment est ce vécu avant d'être nommé ?...

Comment est-ce : ressentir, sentir, voir, entendre, penser, avant que l'on nomme ?...

Pouvez-vous vivre un petit moment, sans nommer ?... Le vécu préconceptuel, avant les concepts...

Et maintenant, enlevons tout effort de cette observation ; soyons, tout simplement...

Merci beaucoup.

Être, tout simplement

Être, c'est simple quand nous restons avec le vécu tel qu'il est.

Être se complique quand nous l'interprétons avec les différentes références. Il n'est pas nécessaire que les choses se compliquent mais c'est ainsi que nous fonctionnons habituellement.

Les concepts ne sont pas fautifs, il n'y a pas vraiment de problèmes avec les concepts et tout ce qui est conceptuel. L'ennui, c'est que nous les utilisons pour établir une toute autre réalité alors qu'au départ ils servaient juste à la communication et à la description. Dès que nous commençons à vivre conceptuellement, nous nous éloignons du vécu immédiat. Quand nous commençons à vivre dans un monde d'idées, une tension s'installe parce que nous le prenons pour la réalité. S'opère alors une confrontation avec le vécu direct et notre monde chimérique et de là naissent la souffrance et les conflits.

Le Bouddha nous encourage à revenir à la simplicité : être. Et pour nous aider, nous pouvons simplement nommer, par exemple dire des petits mots tels que « pensée » quand une pensée apparaît. Nous désignons ce qui se passe, sans autre interprétation. Ce peut être : vibration, picotements, ou bien : inspiration, expiration. Mais nous allons vite voir que le fait de nommer est un deuxième acte qui s'ajoute. L'inspiration, le picotement, le bruit, sont expérimentés bien avant d'être définis. Il en est de même pour toute chose. L'expérience ou l'apparence s'élève indépendamment bien avant d'être classifiée et nommée. Elle est là, toute seule, comme ça.

Nous en devenons certains quand nous remarquons quelque chose que nous n'arrivons pas à dénommer. Il devient alors clair que nous pouvons vivre sans nommer, soit parce qu'il nous manque les mots, soit que nos concepts n'arrivent pas à classifier cette réalité. Et là nous sommes sûrs. Quand nous entendons un bruit dont nous ne connaissons pas l'origine, quand nous ressentons quelque chose de tellement particulier qu'il nous est impossible de lui mettre un nom, quand nous ne savons pas si c'est une vibration, une pulsation subtile, ce n'est pas facile d'utiliser les classifications habituelles (qui passent par une grille). Il est très utile d'établir une telle certitude car lorsque notre esprit est confus et que notre vie semble se compliquer, nous pouvons revenir au vécu simple. C'est ce qui clarifie tout et nous sort de l'embrouillamini de nos concepts, de nos émotions, de tout cela. Nous revenons à la base.

Question : J'ai du mal à faire la distinction entre le monde qui est avant les mots et la torpeur, la froideur, l'abstinence, à sentir les choses et à les voir clairement ; j'imagine qu'une chose sera la lucidité et l'autre sera différente.

LL : Je comprends bien cette question parce qu'il arrive à tout le monde d'avoir l'esprit voilé par la torpeur. Cette torpeur peut nous renfermer complètement et nous faire presque sombrer dans le sommeil. Guendune Rinpotché nous a encouragés à y poser notre conscience pour bien sentir cette opacité mentale s'installer. Elle aussi est un vécu complet, comme n'importe quel autre voile obscurcissant notre esprit. C'est une émotion qui passe, un manque de clarté, un vécu complet qui peut être expérimenté en tant que tel. Il est inutile de chercher autre chose. La pleine conscience inclut les différents états de manque de lucidité. Lors des méditations guidées, les descriptions sont tellement précises, chaque instant étant l'expérience d'ici et maintenant, que nous avons l'impression que la méditation doit être ainsi ; mais non ! Tout est inclus : notre distraction, le fait de penser, le fait qu'il y ait autre chose ; tout cela fait partie de notre vécu.

Il y a le vécu primaire pourrait-on dire, sans concepts, puis le vécu conceptuel. Par exemple, je parle et vous entendez. Je m'exprime par des concepts, vous recevez des sons, vous décortiquez ces sons comme étant des mots qui ont un sens et cela donne : « Ah tiens ! » ou « Je ne comprends pas ». Nous sommes dans une expérience auditive directe mais qui devient ensuite un vécu conceptuel. C'est normal et cela ne fait pas obstacle

à l'éveil. Tout simplement, pendant que nous écoutons et réfléchissons, à cet instant-là nous ne sommes pas conscients d'autre chose parce que notre esprit s'est immergé entièrement dans cette activité. La nature de ce vécu dans notre esprit est identique à n'importe quel autre : ça s'élève et ça passe, cette expérience n'ayant aucune substance. Attention à ne pas commettre l'erreur de penser que seul le vécu primaire compte parce que c'est là où nous pourrions nous libérer et qu'il ne faut donc pas entrer dans les concepts. Non, ce n'est pas cela. Il faut réaliser que les concepts aussi sont des événements mentaux. Tout se passe dans l'esprit sans qu'il y ait un lien avec une expérience sensorielle (sauf tout de suite pour l'écoute). Mais vous remarquerez que dès que je me tais, votre mental continue à fonctionner alors qu'aucun son ne le stimule. Donc, le vécu mental fait partie intégrante de notre pratique et doit être réalisé comme ayant la même qualité, la même nature que toute autre expérience.

Nous devons savoir également que les concepts ne sont que des descriptions. Vous entendez le mot « description », c'est un mot très abstrait mais il a un sens et génère une compréhension qui fait référence à quelque chose. Mes explications sont très abstraites et malgré leur abstraction elles font référence à quelque chose d'intérieur que nous pouvons comprendre. Et c'est ainsi tout le temps. Pendant que nous écoutons et réfléchissons, d'autres niveaux du vécu opèrent en même temps. Tout ce qui vibre en association avec ce qui est dit ou ce qui se passe fait aussi partie du vécu. C'est le vécu derrière les mots, derrière les concepts.

Tout ce qui se passe simultanément est incroyable. J'ai dit « incroyable » et immédiatement cet adjectif génère une multitude d'associations, bien plus que ce que je pourrais dire avec mes mots. « Incroyable » et nous ressentons des choses. Il y a donc un décryptage de ce qui est dit, les mots sont déchiffrés. Bien sûr ils ont une signification, mais tous nos souvenirs sont ravivés en même temps et ça, c'est non conceptuel. Notre vécu est stimulé par un concept mais il n'est pas conceptuel en lui-même, c'est une autre forme de vécu mental. Une expérience peut précéder un concept : nous avons un ressenti et cherchons ensuite des mots. Par exemple, nous ressentons que l'esprit se ferme, il est perturbé ; ou bien qu'il s'ouvre, il y a un lâcher-prise ; et avant même que les mots nous viennent pour le dire, l'expérience est déjà là. Les mots peuvent aussi stimuler une expérience plus forte que ce qui est nommé.

En méditant, nous découvrons comment fonctionne l'esprit et voyons les apparences s'élever (*nang oua*). Un concept s'élève, c'est un autre *nang oua*, une autre apparence et derrière, tout un monde est encore généré. Vous voyez le jeu. Les concepts comme celui de « moi », sont une apparence, un jeu de l'esprit. Le mot « jeu » stimule lui aussi tout un ensemble d'associations. Il y a donc un concept et ce qu'il génère à cet instant précis.

Il peut y avoir également des sentiments qui précèdent le concept et sont nommés après. Tout cela est le jeu des apparences et s'effectue très rapidement si bien que nous n'arrivons pas à déterminer où s'arrête un vécu et où commence l'autre : c'est insaisissable.

Parfois nous vivons des moments désagréables. La solution du Bouddha est très simple, c'est de noter : « Oui, d'accord, désagréable ». Quelque chose s'élève et nous l'interprétons comme étant « désagréable ». Si nous n'en faisons pas plus, une autre expérience va apparaître. Nous pouvons donc tout simplement, sans autre complication, nous ouvrir à ce qui se manifeste par la suite, sans nous cristalliser sur moi et mon vécu et ce que je pourrais en faire. Nous avons un problème et il va demeurer le temps de la saisie. En effet, nous connaissons exactement la durée d'un problème, c'est celle du temps où nous le saisissons. Le Bouddha nous propose de regarder le moi qui saisit, l'expérience désagréable qui est saisie et nous dit que ni l'un ni l'autre n'existent en tant que tels. En comprenant cela, le lâcher-prise devient plus facile. Nous aurons appris quand même la leçon, mais nous ne prolongerons pas cette expérience chez nous, ni chez les autres. En fait, il ne s'est pas passé grand chose, une apparence est passée... Cela pourrait être aussi simple.

Si nous voulons garder notre problème, que faut-il faire ? Il faut laisser réapparaître l'image ainsi que l'impression que nous a laissé le vécu désagréable. Ce ne sera pas le vécu de ce moment-là qui nous fait du mal et nous a touchés, mais le souvenir qui nous reste de cette expérience passée. Ce souvenir est réactualisé mais il subit lui aussi un changement : c'est un vécu, une sensation désagréable basée sur un souvenir différent du vécu immédiat. A cause de la saisie nous réactualisons une expérience du passé en en faisant à chaque fois une expérience du présent. Il est impossible de revivre une situation du passé, ce sont juste ses traces que nous réactualisons, ce qui donne un nouveau vécu.

Question : J'aimerais revivre les moments agréables vécus avec un homme. Existerait-il une recette permettant de vivre une vie de couple dans la fraîcheur, sans se raccrocher à cette danse magique qui a eu lieu il y a sept ans ?

LL : Tu as presque donné la réponse toi-même. La danse d'il y a sept ans ne peut pas se renouveler avec l'homme que tu aimes. Il faut une nouvelle danse, ainsi elle sera toujours fraîche. Il restera des expériences du passé, bonnes et mauvaises bien sûr et tout cela ne pourra pas se répéter. Chaque expérience est nouvelle, tout comme nous avons compris par la méditation que le vécu d'un seul souffle, d'une seule respiration, ne se

répètera pas. Le souffle n'est jamais le même. C'est pareil dans une relation, on ne peut que s'ouvrir pour le vécu prochain et y amener le plus d'ouverture et de fraîcheur possibles. Il n'y a pas d'autres recettes ; je ne crois pas.

Dixième enseignement

Courir ou demeurer ?

« *Il n'y a aucune raison de craindre les apparences parce qu'elles sont ton propre esprit.* » Cette phrase de Gampopa est encore une véritable phrase clé, c'est une instruction très importante. *Machikma* donne la même dans l'enseignement de *Tcheu* quand elle dit : « Toutes les apparences sont des *lha dré* ; et les *lha dré* - les dieux et démons - ne sont que ton propre esprit. »

Craindre ce qui apparaît dans notre esprit est très courant. Craindre les démons de notre propre esprit, l'ouragan qui va passer, la folie, la solitude et le sentiment de solitude, les sentiments d'inconfort, l'ennui, tout cela c'est redouter les apparences de notre propre esprit... mais aussi craindre d'arrêter de fumer, à cause du désordre créé dans notre esprit ou de n'importe quelle autre habitude comme ne pas prendre son petit verre de rouge le soir ou à midi. Si nous changeons nos habitudes, nous appréhendons ce qui va se passer.

Nous trouvons également dans la liste, la crainte de ce qui apparaît dans l'esprit quand nous ne pouvons plus nous distraire, regarder un film ou la télé, quand Internet ne fonctionne pas ou que nous avons perdu notre téléphone, etc. Il y a finalement la peur d'être, la peur de méditer par exemple, la peur de s'asseoir et être, la peur de ce qui va s'élever. N'oublions pas aussi la peur de nous détendre : que pourrait-il bien nous arriver quand nous nous détendons, quand nous lâchons le contrôle ?

Nous sommes prisonniers de cette peur, de cette crainte. Il faut l'admettre. Nous courons tout le temps pour ne pas faire face. Nous savons exactement quoi faire mais nous fuyons et prenons une autre direction. Nous avons peur de rester et de regarder les démons qui vont apparaître dans l'esprit. Nous sommes dans une fuite constante. C'est une des descriptions de notre samsara, de notre monde : être toujours dans la fuite, dans la recherche, dans la course. Nous courons après les dieux et fuyons les démons ; cela va de pair. Nous recherchons des images, les bons moments, une belle expérience, une belle distraction, une belle fête. Donc, finalement, nous ne faisons que courir ; c'est ce qu'on appelle « errer dans le samsara ».

Le Bouddha disait, à l'instar de n'importe quel maître : « Je ne cours plus, j'ai arrêté de courir. » Une des histoires du Canon pali nous donne le contexte de cette réponse : Angulimala (un meurtrier qui sévissait à cette époque) poursuivait le Bouddha pour le tuer. Mais comme il n'arrivait pas à le rattraper, il lui demanda : « Ne cours pas, pourquoi cours-tu ? » L'Eveillé lui répondit : « Je ne cours pas, j'ai arrêté de courir il y a longtemps. » Cette poursuite se termina avec la prise de refuge d'Angulimala qui souhaitait lui aussi s'arrêter de courir. Il était poussé par la haine, par la rancœur et de très fortes émotions, un peu comme nous tous.

Pourquoi courons-nous ? Gampopa nous répond que c'est par peur de notre vécu, des expériences qui pourraient s'élever dans notre esprit quand nous nous arrêtons de courir. Le vécu, ce sont les apparences. Pourquoi la peur ? Pourquoi l'espoir ? Nous avons peur et espérons parce que nous prenons les apparences comme étant séparées de nous-mêmes. Nous avons l'impression que ce qui s'élève dans notre esprit pourrait nous faire du mal. Mais nous, moi, c'est celui ou celle qui est séparé de son vécu. Et ce vécu, c'est-à-dire tout ce qui s'élève dans notre esprit si nous nous posons et restons stables, si nous le regardons, se dissout au moment même où nous le reconnaissons comme étant notre propre esprit, où nous n'établissons plus de distinctions entre les deux (moi et l'expérience).

Les plus grandes peurs se dissolvent au moment où nous les regardons intérieurement, quand disparaît ce schisme, cette séparation entre un moi et nos propres peurs. C'est ce qu'on appelle : faire face aux démons. Ce n'est pas moi qui résiste devant le démon, non, simplement je ne cours plus, je me retourne et regarde ce qui se passe. Je réalise enfin que tout ce cinéma s'effectue dans mon propre esprit, que c'est cette distance, cette tension qui nourrit tout le temps le démon. Le démon détient uniquement la puissance que je lui confère. C'est la force de mon aversion, la force de mon attachement qui donne une existence aux dieux/démons. La force de mon attachement/aversion dualiste nourrit tout ce qui m'attire et tout ce qui m'effraie.

Jusqu'à aujourd'hui nous avons étudié une description qui nous laissait encore un peu tranquilles parce qu'il était question du vécu en général, des apparences comme étant un processus d'apparition/disparition spontané des phénomènes. Maintenant, nous en tirons les conclusions. Nous allons là où ça fait mal. C'est ce fameux « ne rien faire » des maîtres du *Mahamoudra*. Ils nous disent : « C'est tellement simple - Inutile de faire quoi que ce soit - Il n'y a rien à faire ». Mais c'est dans ce « rien faire » que nous rencontrons tous nos démons. Ce n'est pas grave du tout mais il faut s'y mettre. Nous n'allons plus courir pour prendre encore une cigarette, boire une bière, aller sur Internet, regarder un film, téléphoner à un copain... Nous abandonnons cette série de

distractions : « Mon café : je ne suis pas tranquille quand je n'ai pas mon café ! Je ne peux pas vivre si je n'ai pas mangé ! Je dors mal ... Si je n'ai pas ceci ou cela... Si je n'ai pas ma tasse, mon portefeuille, ma carte bancaire... » ; rien à faire, juste être ! Les apparences de notre propre esprit ne nous tuent pas, elles n'ont aucune force si ce n'est la nôtre. C'est elle qui maintient la séparation, qui maintient la saisie. Nos démons sont aussi grands que notre saisie, mais nos anges aussi !

Nous nous croyons séparés des apparences, c'est ce qui leur donne leur taille, leur force. Pour guérir, pour sortir de cette fuite en avant, il faut reconnaître leur nature comme étant l'esprit, *notre esprit*, qui n'est pas autre chose que notre cinéma. Il suffit juste de le regarder. Nous pouvons en parler avec des termes simples et découvrir que tout est notre fiction. Il est question ici de voir tout ce qui se passe quand nous nous arrêtons et nous nous asseyons. Je ne suis pas en train de parler des problèmes concrets du monde, des gens, des animaux sauvages qui pourraient nous dévorer ; non, je parle de ce qui se passe dans notre esprit, d'accord ? Parce que la plupart de nos problèmes réside dans ce qui se passe intérieurement quand nous sommes seuls et que personne ne nous agresse, personne..., il n'y a rien, juste le fait d'être là.

Il s'agit tout simplement de développer le courage « d'être » et ne pas entretenir la fuite. Nous pourrions être le grand pratiquant qui se retire dans les Combrailles, sans voiture, sans Internet ni téléphone, qui est juste dans une maison, en retraite ou tranquille, très tranquille dans la campagne. Son problème est qu'il a toujours des projets, des choses à faire et il court encore. Il court comme il le faisait quand il était encore manager dans une grande ville. Seulement maintenant il cavale comme un partisan écologique, un partisan du dharma, avec tous ses projets et il ne s'arrête pas : il a encore du bricolage à faire là, il a encore à finir ce coin. Bref, il passe son temps à fuir son propre esprit. C'est sa prison. Il pourrait le voir facilement parce qu'il ne manque pas grand chose, il faut juste qu'il ait le courage d'arrêter ses projets.

Faire face, le défi

Pour le moment, nous pouvons nous sentir motivés pour devenir un pratiquant stoïque qui s'assoit sur son coussin et fait face ! Mais ce n'est pas encore la fin du défi parce qu'il y a encore deux mécanismes à éviter : maintenir les chaînes de pensées (la distraction mentale) ou bien s'anesthésier par la méditation.

En effet, nous ne courons pas seulement à l'extérieur, nous pouvons courir intérieurement. Nous pouvons nous bloquer, nous anesthésier par la méditation, c'est-à-dire établir un voile subtil d'ignorance pour ne pas voir, pour ne pas regarder. Nous allons expérimenter l'un ou l'autre et c'est bien encore le samsara. Donc là aussi il est nécessaire de stopper cette fuite dans l'ignorance, la stupidité, la torpeur ou dans l'agitation, la cogitation et les chaînes de pensées. Arrêter physiquement ne suffit pas, il faut les deux : ne plus faire toutes sortes de choses mais également nous ouvrir. Nous ouvrir à ce qui est. Bien sûr, des vécus désagréables vont quand même se manifester, les deux premiers étant la solitude et l'ennui. Il faut y faire face, se détendre, ainsi ces démons se dissoudront – il n'y en aura plus. Quand l'esprit est détendu il n'y a ni solitude ni ennui. Ces deux grands démons de notre société se nourrissent juste de notre crainte, de notre fixation sur une réalité, mais ils n'ont aucune existence.

Celui ou celle qui s'ouvre complètement n'est plus dans la recherche d'autre chose. Le sentiment d'ennui disparaît puisqu'il exprime le fait de chercher toujours ailleurs plutôt qu'accepter ce qui est là. Le sentiment d'ennui c'est la peur des apparences, la peur de notre vécu, c'est la même chose. Le sentiment de solitude est tout simplement une autre version de l'ennui. Nous nous ennuyons : « Ça m'ennuie d'être seul », nous n'acceptons pas d'être seuls, nous craignons ces moments et ce qu'ils font s'élever en nous. C'est la même chose que vouloir être ailleurs, vouloir vivre autre chose. Vivre en pleine conscience c'est accepter ce qui est là et s'ouvrir à ce vécu, voir que tout est l'esprit dynamique, sans solidité.

Quand ces démons, ces spectres se dissolvent, nous ne comprenons plus comment nous avons pu nous sentir seuls et nous ennuyer. C'est le « savoir être » des pratiquants qui ont le courage de faire face et de passer par ces difficultés, parce que dissoudre l'ennui et la solitude ne se fait pas juste en claquant des doigts. Quand on n'a pas encore l'habitude, il faut accepter ce qui s'élève, le vivre et le regarder. Ce qui ne veut pas dire que la prochaine fois ce ne sera plus là, tout va se reproduire même si nous l'avons déjà vu. Si la fois suivante nous espérons encore vivre autre chose, le même spectre apparaîtra parce qu'il est l'expression de cette attente de vivre autre chose que ce qui se manifeste à cet instant.

En ce qui me concerne, j'ai vu une multitude de fois ce processus : l'illusion de la solitude et de l'ennui se dissoudre. A la fin d'une journée pendant laquelle j'ai rencontré beaucoup de personnes, où j'ai été très stimulé, quand je rentre dans ma chambre où je me retrouve seul, un sentiment de solitude m'envahit. Mais je sais qu'il faut juste m'asseoir, me détendre, et au bout de quinze minutes ce sentiment a disparu. C'est maintenant une certitude dans mon esprit, cela peut même aller plus vite et ne prendre que cinq minutes voire moins. C'est grâce à la détente, c'est tout. Il faut prendre le temps nécessaire pour se détendre. Je sais que dans mon cœur, dans mon esprit, le sentiment d'ennui et de solitude sont le signe de ma tension et là, je sais ce que je dois faire. A chaque

fois, sans exception, le spectre se dissout car il n'a aucune existence véritable. Nous ne pouvons pas mourir de solitude ou d'ennui, nous mourons de notre tension, de notre peur, de l'envie de toujours vivre autre chose et de ne pas vivre pleinement.

Je suis arrivé à la certitude que l'esprit qui accepte le vécu présent, qui s'ouvre à ici et maintenant, qui ne cherche plus ailleurs, ressent une ouverture, cette aise, ce bien-être que nous recherchons tous. Il n'y a pas à chercher ailleurs ; arrêtons de chercher ailleurs ; arrêtons de vouloir modifier notre vécu pour qu'il nous plaise davantage ; arrêtons de bricoler notre vie, de vouloir l'arranger pour qu'elle aille mieux ; arrêtons tout cela. Acceptons et confrontons-nous à nos démons pour voir leur nature.

Même avec la douleur, les cicatrices émotionnelles du passé, le mauvais temps, le froid, la chaleur, en pleine vie ou en mourant, en mangeant et buvant ou en ne faisant rien, nous pouvons nous éveiller. Il n'est pas nécessaire de changer le vécu. Nous pouvons nous éveiller quand quelqu'un nous crie dessus ou quand quelqu'un nous aime ; nous pouvons nous éveiller tout seuls. Nous n'avons pas besoin d'ajuster notre vécu pour qu'il soit mieux afin de nous éveiller dans un meilleur vécu. Nous n'avons pas besoin d'attendre la fin de nos douleurs pour nous éveiller...

« Pas besoin de craindre les apparences parce qu'elles sont votre propre esprit. »

Méditons quelques instants.

Peut-être pourrions-nous dire : « Allons-y, dansons un peu avec les démons ! »

....

Gampopa continue : *« Quelle que soit l'expérience de félicité, de clarté, d'absence de concepts qui se manifeste, tout cela n'est jamais autre chose, ne transcende pas la nature de l'esprit qu'on appelle dharmakaya dans le Mahayana. Médite là-dessus même sans un seul moment de distraction. »*

Gampopa aborde ce qui est agréable, ce que nous recherchons généralement : avoir un esprit frais, un esprit clair et libre de l'emprise des concepts. Nous recherchons des expériences merveilleuses de méditation qui nous font tant envie. Il ne dit pas de les rejeter mais de méditer leur nature. Ce sont les *lha* - les dieux -, ce ne sont plus les démons. Ils représentent ce à quoi nous nous attachons, c'est-à-dire à ce qui est très agréable. Son conseil est de regarder la nature de ce qui se manifeste comme félicité, clarté, et non-conceptualité. Par cette pratique, nous nivelons les expériences dans la reconnaissance de leur nature.

Il n'y a finalement pas de différence entre ce qui nous fait peur et ce qui crée de l'attachement. La nature même de ces expériences, c'est toujours ce vécu insaisissable, vif, changeant, sans substance. Quelle que soit la lignée bouddhiste que nous choissions, il est enseigné la même chose. Nous avons donc à le découvrir, ce n'est pas le tout d'en parler. Notre pratique consiste à le faire sans distraction ; la non-distraction consiste à demeurer constamment conscients de la nature du vécu, de la qualité profonde de ce que nous vivons. Nous restons conscients non seulement de la surface mais aussi du contenu, de la qualité du vécu.

On peut donc dire que dans chaque vécu il faut être conscients qu'il n'y a pas de réalité inhérente à ce que nous vivons. Réalité, dans le sens d'une existence propre, quelque chose comme un petit truc définissable qui perdurerait. Cela n'existe pas.

Gampopa dit : *« Si vous croyez que toutes ces apparences sont réelles, même si toutes ces apparences sont le dharmakaya, vous n'allez pas aller au-delà des trois royaumes du samsara. Et vous pourrez même tourner mal »*, c'est-à-dire devenir vraiment un esprit négatif qui vous fera entrer dans beaucoup de souffrances. *« Les apparences ne sont tout simplement pas comme ça. »* Elles ne sont pas réelles.

Si nous prenons notre vécu, les apparences, les pensées, les émotions, comme réels, nous réagirons à coup sûr avec de l'attachement ou de l'aversion. Nous serons empêtrés dans des réactions émotionnelles, c'est clair, c'est garanti. Tant que nous prendrons les choses avec une certaine détente, cela ira, nous resterons encore dans des états mentaux agréables, mais si nous les abordons avec beaucoup d'émotions, nous finirons par tomber dans la souffrance que sont les trois royaumes du samsara : le royaume de la non-forme, de la forme, du désir ; nous serons plongés dans les mécanismes du désir et de l'aversion.

Comme presque chaque jour, l'enseignement pourrait s'arrêter là parce que tout est dit. Mais tout n'est pas dit du point de vue de notre chemin. Nous entendons cet enseignement, la description de la nature de notre vécu, mais pour le moment nous avons encore du mal à le mettre en pratique. Comme nous allons travailler dessus tout le long de notre vie, il nous faut quelques enseignements pour accompagner le processus du début de réalisation, la naissance de notre compréhension.

Amour, compassion et sagesse

Ce qui va nous soutenir sur ce chemin, c'est la qualité de la compassion. Jusqu'à maintenant, dans ce bref enseignement, nous n'avons parlé que de la sagesse. Nous avons besoin de cette qualité de compassion pour accompagner le processus parce qu'elle aussi va nous aider à ne pas tomber dans l'attachement et l'aversion.

Gampopa dit : « *Ne développe pas de la compassion partielle* », vous pouvez dire aussi « amour partiel », c'est la même chose. « *Même les aigles et les loups ont de la compassion partielle et ceci ne sera d'aucun bienfait pour nous. La compassion que des parents ont seulement pour leurs propres enfants, n'est pas une véritable compassion, c'est seulement de l'attachement. On peut prendre de l'attachement pour de la compassion (ou pour de l'amour). Les sages devraient contempler ceci avec une grande attention, être sans compassion partielle pourrait être pris pour du non-attachement. Donc, ne développe pas une compassion qui soit caractérisée par un amour ou une compassion partielle.* (Gampopa lui-même dit : amour et compassion.) *Médite tous les êtres de manière impartiale et fais-le de la profondeur de ton cœur, la profondeur la plus profonde de ton cœur. Ne laisse pas ta pratique se transformer par tes propres aversions et attachements.* »

Je crois que vous comprenez tout de suite ces petites instructions. Si nous regardons bien, nous pouvons constater que même des tueurs en série ont de l'amour et de la compassion pour quelques êtres dans ce monde. Vous connaissez par exemple le grand attachement d'Hitler pour son chien, mais ce cœur doux pour son chien n'a pas ouvert et adouci son cœur envers les humains. C'est pareil dans le monde animal, certains animaux féroces prennent bien soin de leurs petits mais dévorent les autres. Et dans notre société aussi, les parents s'occupent très attentivement de leurs enfants mais n'ont pas la même attention ou le même intérêt pour les enfants de leurs voisins, ceux d'une autre rue ou les enfants qu'ils ne connaissent pas et qui meurent quelque part dans le monde.

Nous tombons fréquemment dans le piège d'appeler « amour » ce qui n'est qu'amour partiel et croire que c'est celui-ci qu'il faudrait développer. Ce n'est pas de cet amour-là dont on parle comme une protection, une aide sur le chemin. Pour que cet amour et cette compassion nous aident sur le chemin, ils doivent avoir la même saveur que la sagesse, c'est-à-dire voir la nature des choses. Ces qualités nous permettent de réaliser qu'il n'y a pas de différence essentielle entre ceux qui sont *nos* propres amis et *nos* propres enfants et ceux qui ne le sont pas ou qui sont les amis des autres. Nous avons d'abord à voir, à égaliser, à étendre notre amour/compassion de manière à inclure de plus en plus d'êtres. Ce processus sera une aide immense sur le chemin parce que cette attitude d'esprit ne tombe pas dans les préférences. Il en est de même dans notre vie personnelle, nous ne réagissons plus selon nos préférences ou nos aversions, nous acceptons tout parce que nous en voyons la nature véritable. Finalement, cette compassion a le même goût que la sagesse évoquée précédemment.

Il se peut aussi (voir une des phrases en milieu de citation) que nous essayions de faire passer notre absence de compassion pour du non-attachement. En fait, ce que vivent les autres ne nous intéresse tout simplement pas. C'est même l'absence de la compassion partielle que nous essayons de « vendre » aux autres comme étant du détachement. Le grand pratiquant, libre de tout attachement, désormais n'a plus de cœur pour qui que ce soit. Rien ne le touche. Le monde peut s'écrouler, lui, il pratique son soi-disant non-attachement, mais son cœur est fermé. Ce n'est pas le non-attachement dont il est question dans la transmission du dharma.

La compassion véritable, c'est un cœur vivant, vibrant, qui ressent et qui vibre avec le vécu des autres comme avec lui-même. C'est, pourrait-on dire, un cœur sensible, ouvert, qui ne se ferme pas mais qui doit être accompagné par la sagesse pour ne pas saisir et ne pas tomber dans la souffrance due au fait de tout ressentir.

Il faut donc pratiquer la compassion avec la sagesse. Quand notre cœur s'ouvre et que nous ressentons toujours plus ce qui se passe dans le monde, c'est-à-dire en nous et autour de nous, il faut avoir la sagesse sans saisie qui nous préserve de tomber à nouveau dans l'attachement et l'aversion. Si par exemple nous avons de la compassion envers les bêtes, que nous devenons partisans de la protection des animaux et luttons contre ceux que nous tenons responsables de leur misère, nous devenons aveugles à la souffrance de ces derniers. Nous devenons partiaux et restons prisonniers d'une vision très limitée, d'un cœur qui ne s'ouvre que pour ce qui nous intéresse et non pour le reste. Tout ceci n'est pas nouveau pour vous, ce sont juste quelques explications pour que ce paragraphe soit clairement compris.

Au sujet de l'amour et de la compassion, il me semble important de souligner qu'il ne s'agit pas de développer une compassion diluée qui s'étendrait à tous les êtres ou une immense compassion seulement envers quelques personnes. Ce n'est pas du tout cela. Cheminer avec la compassion, c'est prendre appui sur nos expériences de grande ouverture de cœur - quand une grande compassion s'est manifestée en nous - pour nous ouvrir de la même manière et toujours davantage envers tous les autres. Nous étendons notre sensibilité à tous les êtres, progressivement et autant que nous le pouvons.

Nous commençons ce bon programme avec notre capacité actuelle et dès que notre cœur et notre sagesse nous le permettront, nous y entrerons pleinement.

Onzième enseignement

Dans la suite de l'enseignement, Gampopa donne à nouveau un sommaire de la pratique. Concernant celle-ci, il dit que la tradition *dzoktchen* la contient toute dans deux lignes de texte.

Il se réfère maintenant à la pratique du *dzoktchen* de l'école *Nyingma* présente au Tibet depuis le VIII^e siècle, voire même avant, et va nous montrer que l'enseignement du mahamoudra qu'il vient de nous expliquer, n'est pas différent.

Le monde, les phénomènes, les êtres et l'esprit

Le *dzoktchen* dit : « 1. - *On nous propose d'examiner que tous les phénomènes qui apparaissent et qui existent, c'est-à-dire le monde et tous les êtres, sont notre propre esprit.* 2. - *La pratique consiste à atteindre la certitude de cette proposition* » c'est à dire que tous les phénomènes, le monde et les êtres, sont notre propre esprit.

Nous avons déjà entendu la même chose venant d'une autre tradition. Tout ce qui apparaît et semble exister est notre propre esprit, disent les maîtres. Pour nous, la pratique consiste à essayer de comprendre le chemin qu'ils nous indiquent, la réalisation qu'ils ont atteint, ce qui les a libérés et qu'ils expriment de cette façon-là.

Gampopa continue : « *Cela veut dire que tous les phénomènes qui apparaissent sont notre propre perception* », notre propre cognition, ce que nous connaissons de notre propre esprit.

« *Quand nous sommes heureux, c'est notre propre esprit qui est heureux ; quand nous sommes tristes, c'est notre propre esprit qui est triste.* »

Le Bouddha Shakyamuni l'a exprimé ainsi : « *Les existences supérieures et inférieures, le monde extérieur et ses habitants sont notre propre esprit.* ».

Gampopa nous encourage : « *Pratique de cette manière avec la conviction que tous les phénomènes, tout ce qui apparaît et qui existe dans le samsara et le nirvana, sont ton propre esprit. Ce genre de conviction ou de certitude ne peut pas être développé en pratiquant ceci juste une fois par an* »... dans un stage à Guépél Ling !
(Rires)

Cette instruction nous sort de la croyance que les phénomènes du monde matériel et les êtres que nous percevons sont ailleurs que dans notre esprit. Tout est notre propre perception ; c'est le point-clé. N'entendez pas que tout soit notre propre création, ce n'est pas nous qui avons créé le monde et les êtres. Ce n'est pas du tout le sens ; cela signifie que tout est notre propre cognition, perception ; tout se joue dans notre esprit. Ne tombons pas dans l'erreur de croire que nous pourrions être les créateurs des poutres de cette grange. Ce n'est pas nous qui les avons fabriquées ; ce n'est pas le propos.

Ce que nous devons regarder, c'est le monde et les êtres qui apparaissent dans notre esprit : je regarde quelqu'un, cette personne apparaît dans mon esprit et dans ma perception. Lorsque votre voisine se tourne vers vous et vous regarde, elle a aussi une perception de vous mais c'est sa propre perception. C'est assez facile à comprendre.

Il faut abandonner toutes ces pensées sur un monde qui existerait *en dehors* de l'esprit. Ce serait alors un monde sur lequel nous ne pourrions rien dire puisque ce n'est que par l'esprit que nous en prenons connaissance. Toutes ces spéculations, ces hypothèses sur un monde complètement indépendant (de l'esprit) n'ont pas de sens puisque nous ne pouvons rien en dire, nous ne pouvons ni nier ni affirmer son existence. Les phénomènes sont perçus par tous, bien que pour certains ce ne soit pas forcément de la même manière. Prenant ceci en considération, nous pouvons en déduire qu'il y a quelque chose, mais nous ne savons pas exactement puisque cela s'effectue toujours dans notre propre esprit. Nous ne pouvons rien connaître de ce qui ne pénètre pas dans notre esprit.

Nous ne pouvons pas dire : la véritable réalité est celle acceptée par les scientifiques, puisque cette réalité-là se construit dans leur propre esprit. Ils essaient de nous convaincre de leur vision mais elle n'est que partielle et se manifeste toujours dans un esprit. Un esprit adopte certaines façons de décrire les phénomènes perçus mais ce n'est rien d'autre que l'esprit. Il ne s'agit pas de nier la réalité subjective de chacun ou dire que ceci est objectif et pas cela, ça ne colle pas avec le dharma parce que c'est toujours une interprétation personnelle. Par exemple, si aujourd'hui les physiciens nous disent : « Le monde n'est qu'énergie, c'est l'énergie des forces en interaction » ; ce qu'ils expriment ne sont que des représentations mentales et non leur perception de la réalité et d'une réalité matérielle tout à fait tangible. Dans cette vision de la réalité, différents niveaux de perceptions et d'interprétations personnelles se mélangent. De plus, ces savants ne sont pas toujours du même

avis. Ils sont d'accord sur quelques principes mais ne peuvent pas dire avec exactitude comment c'est. Ils ont beaucoup de mal parce qu'ils excluent toujours d'autres possibilités d'expérimenter et de vivre cette réalité. Ce monde scientifique tente d'être objectif, mais il est aussi esprit. Tout ce que l'on peut en dire se joue dans l'esprit. Et bien sûr, ces phénomènes sont perçus par une multitude d'êtres, mais le fait est que chacun les perçoit plus ou moins différemment, voire même très différemment si nous incluons les animaux, les insectes... Si nous prenons en compte de plus en plus d'êtres, la panoplie des possibilités s'élargit encore.

Les phénomènes et la liberté

Le point est important parce que là, nous pouvons trouver notre liberté. Si le monde avait une existence propre, nous en serions en quelque sorte victimes. Nous devrions nous plier, nous adapter à ce monde-là où chaque chose serait immuable et il faudrait nous en accommoder. Mais puisque ce n'est que l'esprit, nous découvrons que n'importe quelle situation, n'importe quel phénomène peut évoluer en fonction de ce qui se passe en nous, de notre état d'esprit, des facultés développées ou de l'importance attribuée à certains aspects de la réalité. A chaque instant de perception, nous effectuons des choix plus ou moins sages, plus ou moins habiles qui nous mènent à la souffrance ou à la libération. Donc, il est important de réaliser que ce que nous vivons n'est pas une réalité objective mais une réalité subjective. De cette manière, nous avons la possibilité de travailler avec pour nous libérer de l'emprise d'une réalité soi-disant objective de notre vie.

Nous avons à nouveau notre vie en main. Par exemple, si un problème était un problème fixe et objectif, tout le monde y serait confronté. Et pourtant, ce qui est un problème pour certains n'en n'est pas du tout un pour d'autres. De plus, ce problème peut être un grand problème maintenant et dix minutes après il peut avoir disparu grâce à la méditation et au lâcher-prise. Une réorientation de notre vision s'est effectuée et l'histoire en question prend un tout autre aspect. Voilà, dans le concret, la possibilité que nous avons de nous libérer puisque le monde n'est pas figé et qu'il n'a pas de réalité extérieure à l'esprit.

Voir que notre monde est changeant - et il change à chaque fois que nous en modifions notre vision, notre perception - est la clé de la libération. Cette clé est dans nos mains.

Il s'agit ici de comprendre notre manière de percevoir le monde, de réaliser que notre monde change dès que notre perception se modifie. Nous devons voir à quel point la perception est individuelle, subjective et nous laisse une grande marge de manœuvre. Nous partons d'un monde qui nous paraît complètement solide mais en fait, c'est simplement une façon de voir les choses sur lesquelles nous sommes fixées. Puis nous acceptons l'idée que l'on puisse changer de point de vue et que différentes idées sont acceptables. Alors, une certaine fluidité s'installe et nous ne prenons plus autant au sérieux nos opinions ni vraiment aucune autre car nous constatons que ce n'est pas la réalité mais simplement une façon de voir les choses, qu'elles ne sont qu'un rêve. Les possibilités sont nombreuses et nous pouvons jouer sur le piano de notre esprit en utilisant tout le clavier pour essayer ce qui convient aux différentes situations qui se présentent à nous. C'est la liberté. Ce n'est pas seulement une façon de faire mais c'est voir que tout cela est subjectif, individuel, et que les possibilités sont nombreuses. Le chemin consiste donc à nous libérer de l'emprise d'une saisie réaliste qui nous enferme dans une seule vision de la réalité.

Il résulte de cette compréhension le libre choix de la vision qui semble être adéquate et en plus, en communiquant avec les autres, nous ne cherchons plus à les convaincre de *notre* vision de la réalité. Nous commençons à accepter qu'il puisse y en avoir d'autres, qu'il y ait autant de mondes que d'êtres. Il existe autant de mondes que de courants d'être dotés d'une vision qui leur est propre et changeante. Même pour un seul être la vision n'est jamais la même, elle peut changer. Donc, nous arrêtons de vouloir persuader autrui d'adopter notre vision de la réalité. Nous aurons cependant le désir de lui en faire part : « Regarde, si tu utilises cette vision de la réalité, la conséquence sera celle-là. Tu tomberas de plus en plus dans la souffrance. En regardant les choses un peu différemment, tu seras plus heureux ; tu pourrais même te libérer. » Nous indiquons tout simplement les conséquences d'une certaine façon de vivre sa vie, de percevoir les apparences.

A chacun de faire ce travail intérieur de libération de l'emprise de cette saisie réaliste, de cette fixation qui nous amène à ne voir qu'un seul pan de la réalité. En tibétain, c'est *den dzin*. *Dzin* (ou *dzin pa*) c'est la saisie et *den* (ou *den pa*) c'est la vérité, la croyance qu'il existe des réalités fixes.

Ce que le Bouddha et tous les maîtres bouddhistes veulent dire avec cet enseignement, c'est que le monde, l'univers et ses habitants sont esprit, sont notre propre esprit. On peut lire aussi : « Il y a autant de mondes qu'il existe d'êtres. »

Pour vraiment illustrer ce propos, nous parlons souvent des six royaumes, mais les maîtres bouddhistes ne croient pas qu'il n'y en ait que six. C'est juste un moyen pédagogique pour classer grossièrement des visions du monde qui se ressemblent. En fait, en chacun des mondes il y a d'autres mondes. Quand on regarde plus en détail, il y a autant de mondes qu'il y a d'êtres. Tous les *khenpo* (les érudits), les maîtres, etc. en sont bien

conscients ; il n'existe pas « les enfers » ou « dix-huit enfers » comme il est dit, il existe autant d'enfers que d'êtres plongés dans ce type de saisies. Chacun vit son propre enfer. Il en est de même pour tous les autres mondes et l'on peut dire qu'il existe autant de mondes humains qu'il y a d'humains parce que chacun vit dans son propre univers.

Nous avons pu remarquer qu'il est parfois difficile de communiquer notre monde à nos proches. Certains vivent ensemble depuis trente ans et encore aujourd'hui ils n'ont pas exactement compris leurs mondes respectifs, comment l'autre perçoit les choses. Parfois ils essaient mais même avec de la bonne volonté, de la motivation, ils ne peuvent y arriver tant leurs mondes sont différents et en particulier le monde émotionnel qui les emporte.

Bien sûr il y a des généralités qui nous mettent tous d'accord : une table est une table, mais déjà nous discutons sur le fait qu'elle soit belle ou pas ! Nous pouvons seulement avoir le même avis sur des choses très simples, très rudimentaires. Mais dès que nous abordons ce qui nous importe vraiment, l'univers de chacun est tellement individuel que nous ne trouvons pas un seul être sur cette planète qui puisse le partager.

Il peut arriver qu'entre des personnes il y ait des moments de grâce pourrait-on dire, où les mondes respectifs ne sont plus aussi séparés, alors chacun peut ressentir l'autre avec de la justesse, dans une certaine fluidité. Puis à nouveau les tendances karmiques s'élèvent et chacun retourne aux saisies qui lui sont propres. C'est ce qui se produit également auprès des maîtres : du fait de notre confiance il y a un lâcher-prise, nous commençons à entrer dans une vision partagée et puis, quand nous sortons, nous quittons aussi ce monde et nos propres tendances reprennent le dessus. Mais nous pouvons analyser pourquoi ça change.

Lama Guendune était capable d'entrer dans un tel échange, ouvert, dans une telle fluidité, avec presque chaque personne qui venait le voir parce qu'il n'avait pas un monde karmique à protéger, à maintenir, une vision personnelle à entretenir. De ce fait, il avait la possibilité d'entrer en contact avec l'autre de manière complète. Ensuite, tout dépendait simplement de l'ouverture de la personne qui pouvait être très grande grâce à sa confiance. Il était alors possible d'échanger dans une grande communion de cœurs, sans problème, parce que lama Guendune n'avait pas de saisies, il n'entrait pas dans des projections karmiques très personnelles et difficiles à partager.

Ce sont nos identifications, c'est-à-dire les forces karmiques, qui limitent nos échanges avec les autres.

Méditons un moment.

Ressentons complètement le vécu présent...sans chercher autre chose...

Est-ce que tout cela est esprit ?

Avez-vous entendu l'enseignement du silence ? Est-ce que le silence vous a enseigné ?

La méditation intelligente, celle qui nous éveille, est une méditation où chaque mouvement de conscience, chaque vécu nous enseigne, ça continue tout seul. Une fois que l'intellect a compris, l'enseignement, le reste, c'est le rappel qui se fait grâce à notre vécu.

C'est la reconnaissance de la même dimension, de la même ouverture, mais toujours fraîche. Elle n'est jamais la même mais elle n'est pas différente non plus. Elle continue et c'est cette liberté, la liberté qui est déjà en nous, que nous découvrons dans le lâcher-prise. Elle est déjà là, elle n'est pas le résultat de quelque chose ; elle nous enseigne.

N'ayez pas de doute vis-à-vis de cette liberté inhérente ; c'est la liberté même de l'esprit ; elle n'est pas construite, vous n'avez pas à la chercher ailleurs, elle est déjà là.

C'est la nature des choses, la nature des phénomènes, la nature de l'esprit, la nature de notre vécu qui nous enseigne. Ce n'est pas l'enseignement des maîtres, c'est l'enseignement venant directement de notre expérience grâce à la pleine conscience. Dès qu'il y a une pleine conscience, la compréhension s'élève. Et rester dans cette compréhension, c'est la simplicité. C'est ça la méditation.

Le Bouddha l'appelait : « demeurer dans la vue », dans le fait de voir ; voir sans que quelqu'un voit.

Douzième enseignement

Nous allons essayer de faire le point sur ces deux semaines et la fin de l'enseignement de Gampopa va nous y aider.

Gampopa nous explique qu'il s'agit de développer la certitude. Tout le chemin du dharma vise à développer une certitude complète concernant l'esprit. Cette certitude va plus loin que la confiance. La confiance dans les enseignements des maîtres ne suffit pas car elle risque de ne pas être assez forte pour nous servir dans des situations de grands défis, de grandes détresses comme au moment de la mort où nous devons être certains et stables. Le point clé, c'est l'esprit.

Durant ces deux semaines, nous avons vu dans notre analyse qu'être sûr au niveau de l'esprit, c'est aussi être sûr de qui nous sommes. Nous sommes certains que le moi et notre esprit, c'est la même chose. Ce point est clair maintenant. Quand on parle du moi on finit toujours par parler de l'esprit et des expériences qui se passent dans l'esprit. C'est donc la certitude concernant ce fameux « moi ». Ce n'est pas un esprit abstrait, c'est cet esprit qui fait *notre* vie. Cette certitude doit être telle qu'au moment de la mort la paix est totale. Rien ne bouge, rien ne s'agite, c'est la certitude dans la nature de l'esprit.

La certitude

Gampopa donne quatre aspects de la certitude :

1) L'esprit est sans naissance.

Tout de suite nous avons un petit problème parce que cette terminologie « sans naissance » a besoin d'être décortiquée pour en comprendre le sens. Que veut dire « être sans naissance » ? Je l'ai déjà expliqué dans le stage.

Réponses :

- Pas de début, pas de fin.
- La nature de l'esprit ne change pas. L'esprit ne peut pas disparaître à un moment donné car seul ce qui a une naissance peut disparaître.
- Sans nature propre.
- Rien de fixe.
- L'esprit n'est pas une chose indépendante, il n'est pas séparé du reste.

L.L. : Gampopa nous dit : il est sans naissance, non né.

« Développe la certitude que la nature de l'esprit est sans naissance. Aucun phénomène de ce qui apparaît n'existe en samsara et nirvana, donc le monde et les êtres n'ont aucune existence indépendante en quoi que ce soit. Ils sont par leur nature, vides. Pour cette raison, il y a certitude que la nature de l'esprit est sans naissance. »

Et puis : *« Cette nature sans naissance, non née, est enseignée parce qu'il y a le danger de regarder les apparences comme indépendantes. »*

Cette certitude ou description, inclut les apparences et l'esprit. Gampopa en parle comme d'une union, d'une unité. Nous ne pouvons pas séparer les apparences de l'esprit. Dès que des phénomènes s'élèvent, il y a conscience de ces phénomènes et dès qu'il y a conscience, il y a des phénomènes. Les deux sont inséparables. Toute notre souffrance, nos espoirs, attentes et attachements, viennent du fait qu'il y a un moi, un esprit qui se voit séparé des apparences, des phénomènes, et à cause de cela l'attachement et l'aversion apparaissent. C'est ce qu'on appelle l'ignorance profonde : moi et ce qui m'arrive - moi et mon vécu.

Mais lorsqu'on découvre l'inséparabilité des deux (l'esprit et les phénomènes), on réalise en même temps que les phénomènes eux-mêmes sont insaisissables, qu'on ne peut pas leur donner un début et une fin. Donc on ne peut que conclure qu'ils n'ont ni naissance ni cessation. Il en va de même pour l'esprit puisque la nature des phénomènes est la nature de l'esprit. Les deux vont toujours ensemble, il n'est pas possible de les séparer. C'est comme une pièce de monnaie, on peut parler des deux faces de cette pièce mais on ne peut pas les séparer. La pièce aura toujours deux côtés. De même, le fait de parler de la faculté de connaître, de savoir ou de percevoir, et ce qui est perçu, su ou connu ne veut pas dire que ces différents aspects soient séparés.

Cette première certitude est celle que l'esprit et la nature de tous les phénomènes sont non nés et non indépendants. Si quelque chose naît dans notre esprit et persiste quelque temps, nous ne croyons plus que cette chose a une existence indépendante, qu'elle existe par elle-même, nous savons qu'elle s'élève en dépendance de multiples facteurs. En effet, les phénomènes et l'esprit ont la même nature, celle de ne pas avoir une naissance comme chose séparée.

Nous pouvons approcher cette compréhension du mot « insaisissable ». Les phénomènes, comme aussi l'esprit, sont insaisissables. Au niveau de notre recherche sur la nature des phénomènes et de l'esprit, la propriété qui apparaît la première est celle de ne pas pouvoir saisir l'esprit ni les apparences. Puis peu à peu nous commençons à découvrir que si nous cherchons les phénomènes ou l'esprit, c'est toujours la même dimension

qui s'ouvre : il n'y a pas deux natures. Il n'y a pas d'un côté la nature de notre vécu et de l'autre, la nature de l'esprit. C'est toujours la même découverte, celle de cette conscience claire mais insaisissable.

« Naître » ou « prendre naissance » implique le fait d'apparaître comme quelque chose qui peut être saisi, décrit ou cerné. Mais s'il est impossible de cerner ou de saisir un phénomène, il ne s'agit pas d'une chose, donc il ne peut avoir de naissance et de ce fait pas d'existence propre non plus. L'absence de toute possibilité de saisir ou de définir un objet démontre qu'il est insaisissable et sans naissance. Finalement, « insaisissable » et « sans naissance » veulent dire la même chose.

2) Développer la certitude dans le jeu incessant de l'esprit.

C'est plus facile, n'est-ce pas ? Nous voyons tout de suite que ce que nous appelons esprit, conscience, a une dynamique. C'est la dynamique de l'esprit que l'on peut aussi appeler « plénitude du vécu ». Là où il y a conscience, il y a vécu. Il ne peut pas y avoir conscience sans vécu. C'est le jeu dynamique, le jeu continu de l'esprit. Il peut varier du calme à une grande activité. L'expression « jeu », ne veut pas dire qu'il y ait obligatoirement du mouvement car ce peut être une expérience de *samadhi* très paisible.

Question : Je voulais vérifier ma compréhension : l'esprit est immuable.

LL : Non, j'ai dit : la nature de l'esprit est immuable, pas l'esprit. L'esprit change tout le temps, c'est-à-dire que nos expériences changent à chaque instant, bien que ce soit toujours cette nature insaisissable, claire et vide, mais aussi dynamique. Il ne faut donc pas oublier le mot *nature* de l'esprit.

Gampopa continue en disant : « *Ce jeu incessant de l'esprit est enseigné à cause du danger de la vacuité* », à cause du danger de tomber dans un extrême. C'est très facile à comprendre. Quand nous entendons que la nature de l'esprit est vide, que l'esprit est vide par nature, nous pensons à une absence, à un rien, à du vide, vide comme une bouteille vide. Que pourrions-nous faire avec un esprit vide ? Rien, puisqu'il est vide. Vide, dans le sens de mort, c'est un néant.

Voilà pourquoi ce deuxième point nous enseigne la plénitude, la dynamique de l'esprit. L'esprit est dynamique uniquement parce qu'il est vide et parce que tous les phénomènes n'ont rien de solide, sinon ce jeu serait impossible. Imaginez que chaque phénomène apparaissant dans l'esprit soit solide, qu'il existe véritablement ; au bout d'un moment tout serait bloqué, l'espace de cette grange par exemple serait plein, totalement embouteillé par ce qui s'est passé. Ce serait un véritable problème ! Mais si les éléments du jeu, si tous les phénomènes n'ont pas d'existence propre, il peut y en avoir autant que l'on veut parce qu'aucun n'obstrue l'autre. Donc, être vide, insaisissable, sans substance, c'est exactement ce qui permet au jeu de s'élever, qui permet la plénitude du vécu.

Gampopa continue : « *Quand il n'y a même plus l'attachement aux phénomènes comme étant des rêves et illusions et quand le savoir se manifeste sans partialité, alors vous allez obtenir la certitude dans le jeu incessant de l'esprit.* »

Là, il va plus loin encore en nous invitant à sortir de l'attachement aux phénomènes comme étant des rêves ou des illusions.

Où est le problème ? Nous pensons toujours qu'un rêve existe. Même quand nous utilisons le mot « rêve et illusion », nous entretenons quand même un degré de croyance en la réalité de ce qui se passe, en son existence propre. Il ne convient donc pas de dire : « Mon vécu est un rêve » car ici on donne une certaine forme d'existence à ce rêve ou à cette illusion. Cet exemple où l'on compare les phénomènes à un rêve peut créer encore une fixation sur une certaine forme de réalité.

Gampopa nous dit d'abandonner la moindre envie de vouloir encore nommer les phénomènes. Le fait de souhaiter encore attribuer le terme « rêve » ou « illusion » à ce que nous vivons, vient du besoin (d'une saisie) de nous assurer une certaine réalité de l'irréalité des phénomènes. Nous devons alors reconnaître la nature du vécu sans vouloir le nommer et donc sans lui donner une certaine forme d'existence.

Remarque liée au moi : C'est toujours le moi qui veut nommer. Le moi comme un rêve sera quand même un moi.

Question : Est-ce pour cela qu'il ne faut pas en parler ?

LL : Tu ne vas pas l'éviter... Si tu n'en parles pas, tu évites de grosses maladresses, d'accord. Mais tu vas quand même te leurrer toi-même. Il faut regarder ta pensée. Si tu es en train de nommer, de comparer ton expérience, ce n'est pas encore ça. C'est par la vision directe qu'il n'y a plus besoin de nommer et c'est ce dont parle Gampopa. Donc, ne pas en parler peut aider, mais ne faire ce processus qu'extérieurement est insuffisant.

3) La non-dualité des caractéristiques de l'esprit.

Gampopa fait référence aux deux grandes caractéristiques de l'esprit : être soit calme, soit actif - l'esprit sans pensées et l'esprit avec pensées.

Il dit : *« Il n'y a pas de naissance ni de cessation dans la nature de l'esprit et donc il est non dual. Il est comme l'océan et ses vagues. C'est la certitude dans la non-dualité de ces caractéristiques de l'esprit. »*

Plus loin il dit : *« Les caractéristiques sont enseignées comme étant non duelles à cause du danger de tomber dans l'extrême des apparences dualistes. »*

Vous connaissez tous l'exemple de l'océan et de ses vagues. Les profondeurs de l'océan sont l'illustration du calme - c'est l'esprit sans mouvements, juste comme il est - contrairement à la surface avec ses vagues parfois très agitées, ses vents, ses tempêtes...

Nous pourrions penser que pour atteindre l'éveil il faut descendre dans les profondeurs de l'océan, là où il est calme, que l'éveil ne peut pas être trouvé dans l'agitation de la surface, que les vagues de l'océan ne conviennent pas pour atteindre la liberté et l'éveil. Certains disent qu'atteindre l'éveil dans le quotidien n'est pas possible, qu'il faut aller en retraite pour atteindre les *samadhi* les plus profonds, le calme le plus profond. Ainsi nous pourrions nous éveiller tout en nous maintenant à l'écart de toute activité. Cette manière de voir les choses nous met en lutte contre les pensées, contre l'agitation et nous empêche de voir que la nature des vagues et celle des profondeurs est la même, c'est toujours l'eau. Il en est de même pour l'esprit : l'esprit en mouvement et l'esprit apaisé, c'est toujours le même esprit. Il faut développer la certitude que les différentes manifestations, les différents aspects ou caractéristiques observables, ainsi que les différents états de l'esprit ont toujours la même nature.

C'est la certitude de la non-dualité : l'esprit a pour nature d'être conscience insaisissable, vide et dynamique à la fois ; rien ne fait exception à cette vérité. Donc, nous pouvons réaliser la vraie nature de l'esprit dans n'importe quel état mental car elle est omniprésente et immuable. Elle n'est pas absente et présente. Tous les différents aspects, les différents états mentaux sont non duels car ils ont toujours la même nature. C'est la non-dualité des caractéristiques de l'esprit.

En comprenant ceci, nous ne tombons plus dans des extrêmes, comme celui de vouloir cultiver une certaine forme d'esprit et d'éviter une autre forme de vécu. Nous avons pu observer ce type de pensée chez des pratiquants : « L'éveil se trouve dans les Combrailles mais pas à Paris », ou bien : « L'éveil se trouve dans ma pratique de Tchenrézi le soir, mais pas dans mon travail, pendant la journée ». Nous pouvons reconnaître tous ces schismes en nous. Bien sûr, un esprit calme devient plus lucide et permet de voir plus clair, c'est vrai, et n'est pas remis en cause, mais la nature des apparences est toujours la même et les caractéristiques de l'esprit sont non duelles. Un aspect de l'esprit ne peut pas être responsable du samsara et un autre du nirvana.

La nature de notre vécu est toujours la même et là où il y a de la saisie il y a toujours samsara, là où il n'y a pas de saisie c'est le nirvana, la paix, et dans ce sens la réalisation. On voit que samsara et nirvana sont des expériences et comme tous les deux sont un vécu, ils ont la même nature, celle d'être conscience insaisissable, vide et dynamique.

Réflexion : À propos de l'océan, j'ai une petite expérience à partager qui remonte au temps où je faisais de la plongée. Lorsque je restais calme en plongée profonde, dans le calme de l'océan, tout allait bien. Mais selon les émotions qui remontaient, soit d'admiration de la beauté ou de la peur de ne plus pouvoir respirer par exemple, j'ai pu apercevoir le changement de cet état d'unité ou intégrité avec le calme de l'océan, de l'eau, de la profondeur.

LL : Tu fais le lien entre le calme de ton esprit et ton expérience du calme dans les profondeurs de l'océan. Tu as remarqué que lorsqu'il y a une petite saisie, cela fait passer tout de suite ton esprit dans un autre état, malgré le calme précédent. Mais c'est toujours un vécu, c'est le même esprit sous une autre forme, sous un autre aspect.

4) La certitude vis-à-vis de la non-dualité de la nature essentielle.

Quand j'ai lu cette phrase j'ai pensé : Pourquoi faut-il encore parler de cela ? Qui prendra la nature de l'esprit pour quelque chose de dual ?

Gampopa l'explique : *« L'intellect qui comprend est libéré dans la nature essentielle parce que cette non-dualité n'est pas un objet de l'intellect et ne peut pas être analysée par la logique. C'est cela la certitude dans la non-dualité de la nature essentielle. »*

C'est la cerise sur le gâteau et assez simple finalement. Derrière des mots difficiles il peut y avoir quelque chose de simple. La compréhension qui s'élève en pratiquant, étudiant et écoutant, se fait par l'intellect. Elle

aussi n'a aucune existence propre, elle est insaisissable ; c'est une expérience dans l'esprit et ce vécu est insaisissable, vide, lumineux, c'est-à-dire clair et dynamique. La non-dualité de toute compréhension a la nature de l'esprit. Par rapport aux compréhensions, il ne faut pas se leurrer, dès qu'une pensée dit que c'est ainsi, que c'est vide, nous sommes dans la dualité. A ce moment-là, il y a quelqu'un avec une pensée qui nomme et ce qui est nommé. Nous devons le réaliser immédiatement. Nous devons stabiliser la certitude de la non-dualité concernant l'essence, concernant la nature essentielle de l'esprit. Cet enseignement sert de remède pour ne pas saisir les compréhensions.

C'étaient les quatre points essentiels par lesquels il faut développer la certitude. Ces quatre aspects remédient à quatre positions extrêmes et il faut les pratiquer dit Gampopa, jusqu'à ce que les croyances de l'intellect cessent, prennent fin, soient complètement terminées. Il n'y a pas un autre dharma que celui d'arrêter.

Questions/Réponses

Réflexion : J'ai bien compris que la non-dualité de la compréhension était essentielle mais je ne voyais pas trop le lien avec la non-dualité de la nature essentielle. Puis, entre le moment où je voulais poser la question et le fait d'être là, je me suis dit que la compréhension faisait partie de la nature essentielle. Et le lien est peut-être là.

LL : Oui, tu peux l'exprimer ainsi, ou bien dire : la non-dualité n'est pas un objet de connaissance. La nature de l'esprit n'est pas un objet de connaissance parce que ce qui connaît et ce qui est connu est non dual. C'est le lien, je ne l'avais peut-être pas dit assez clairement.

Réflexion à propos du handicap de l'intellect. Le handicap que constitue l'intellect dans cette approche, sur ce chemin, m'évoque les paroles de l'Evangile où il est dit : « Heureux les pauvres d'esprit - les simples d'esprit - le royaume des cieux leur appartient. » Ce qui semble le défi, la difficulté et la peur que l'on peut avoir par rapport à ça, c'est le fait de devoir devenir complètement bête, idiot, de perdre complètement ce qui nous semble le plus riche en nous, c'est-à-dire les capacités intellectuelles, d'autant plus qu'elles sont valorisées en occident, et de devoir en passer par cet état-là.

LL : Pour redevenir simples, nous utilisons notre intellect en mettant la capacité de l'intelligence à notre disposition, mais sans en devenir l'esclave.

Réflexion : C'est toujours l'humour de la situation entre l'intellectuel et la compréhension qui peut s'élever dans la méditation. Parfois je suis un peu heurté par ce que j'entends (je ne dis pas que c'est formulé ainsi), comme un rejet des capacités intellectuelles. Bien souvent ce sont des intellectuels qui ne réalisent pas la chance qu'ils ont d'avoir cet outil et la possibilité d'étudier et d'apprendre, par rapport à ceux qui ont beaucoup plus d'efforts à faire pour acquérir ce premier stade de compréhension. Finalement, l'ironie de l'histoire, c'est que l'on peut saisir toutes les compréhensions intellectuellement, mais sans la compréhension intellectuelle il me paraît difficile d'intégrer aussi peu soit-il, le sens de l'enseignement.

LL : Je n'aurais pas pu donner l'enseignement sans intellect.

Question : N'y aurait-il pas une compréhension qui transcende l'intellect ?

LL : Oui, on parle de la compréhension non conceptuelle ou intuitive, c'est le *lhaktong* ; cette compréhension existe, avec toutes les précautions sur le mot « existence ».

Question autour du sujet d'un monde qui existerait à part de notre esprit et cependant, dès que l'on regarde, dès qu'il y a perception, c'est quand même notre esprit et nos tendances karmiques qui produisent ce monde.

LL : Mais ce n'est pas l'esprit qui crée le monde.

Suite : Je souhaiterais avoir plus d'éclaircissements sur cette question.

LL : Il m'est difficile de voir où est la question. Il me semble qu'elle tourne autour d'une réalité qui pourrait être celle commune à tous les êtres, sur laquelle chacun se construit sa propre perception et si celle-là pénètre ou englobe la réalité de tous les êtres.

Pour donner un exemple qui vient des textes traditionnels, ce que nous appelons « eau » est du nectar pour les dieux, du pus et du sang pour quelques esprits avides, une habitation, un lieu de vie pour d'autres, etc. Donc, les perceptions peuvent être très différentes autour d'un phénomène. Celui-ci est décrit de multiples manières selon la vision individuelle, subjective. Mais qu'y a-t-il derrière ? Et là, on laisse, on ne cherche pas ; il n'y a que le vécu qui se manifeste, toujours. Postuler quelque chose derrière, spéculer dessus, n'a aucun sens ; personne ne pourra jamais répondre à cela parce qu'il n'y a que ce vécu-là. Voilà où j'en suis avec ma compréhension.

Ce que je regarde, c'est mon envie de vouloir me construire une réalité définitive, même si c'est juste un postulat de l'esprit. Je vois que c'est ma peur, un manque de sécurité intérieure qui me fait produire de tels concepts, les concepts de ce qui n'est pas vécu, de ce qui n'est pas expérimenté.

Quand je vois la motivation de celui qui spéculer sur la réalité, la spéculation s'effondre, elle s'arrête à ce moment-là, parce que je réalise que c'est uniquement basé sur la peur et pas sur un vécu.

Question : Il me semble que les enfants et les artistes ont un accès plus facile à cette non-dualité de la nature essentielle. Aussi, est-il valable d'essayer de développer en soi-même une dimension artistique pour faciliter cette approche ou est-ce vraiment selon les personnalités ?

LL : Je suis tout à fait d'accord avec le deuxième aspect de ta remarque qui est d'utiliser les moyens artistiques pour s'approcher des compréhensions difficiles ou presque impossibles à exprimer par des concepts habituels. Je ne partage pas cette idée que les enfants soient plus proches de la compréhension de la non-dualité. Dès la naissance ils ont des réactions de peur et d'attachement et beaucoup de saisies se manifestent dès ce moment-là. Je ne vois donc pas en quoi les enfants seraient dans une non-dualité heureuse. C'est juste une dualité qui n'est pas encore aussi développée, mais à mon avis ce sont les mêmes forces en action dès la naissance. Nous n'avons pas besoin d'en discuter parce que ce sont seulement des avis. Donc je ne prendrai pas appui sur les enfants pour mieux connaître la non-dualité.

La symbiose entre un enfant et sa mère ne permet pas de penser qu'elle est non duelle comme celle dont parlent les enseignements sur l'éveil. C'est juste une forme de proximité où la différenciation de l'individu n'a pas encore pris tout son développement. Ce n'est pas la non-dualité caractérisée par l'absence de saisies ou de fixations.

Question sur la nature propre de l'esprit et la différenciation entre les êtres. Si les êtres sont différents, alors pourquoi dit-on : notre esprit n'a pas de nature propre ?

LL : On peut répondre en ayant recours à l'exemple d'un lac avec ses vagues, son sol, son environnement. Bien sûr un lac est différent d'un autre lac, mais la nature de l'eau reste la même. On peut toujours voir la différence entre tous les courants d'eau ; c'est la surface, la manifestation qui est toujours changeante, mais l'eau n'a qu'une seule nature. Il en est de même avec les êtres. Il y a une seule nature de l'esprit qui est conscience, le vécu est insaisissable, clair, lumineux, dynamique. C'est la description de ce qui n'est pas une nature propre à un individu, c'est réellement la nature de l'esprit.

Question : On nous enseigne que pour avancer sur le chemin il faut développer l'étude, la réflexion et la méditation. J'aimerais avoir un complément d'information sur le quatrième aspect : la non-dualité de la nature essentielle et notamment sur les réflexions. Tu disais à un moment donné : dès qu'il y a une pensée qui nomme, tout de suite il faut réaliser la non-dualité. Pour avancer, je voulais savoir comment mettre en place ceci avec l'étude, la réflexion, puis la méditation.

LL : Tu confonds deux aspects que je vais clarifier.

Le stage ici est un très bon exemple. Nous avons étudié, réfléchi au sujet du moi, de la dualité et de la non-dualité, etc. Nous avons contemplé, c'est-à-dire établi le lien entre l'enseignement et notre propre expérience et nous avons médité de la manière la plus simple, dans la conscience simple sans générer davantage de pensées. Donc nous avons fait ce travail, toujours autour du thème de la dualité et de la non-dualité, du moi et de la nature du soi, du non-soi, etc. Les trois phases de la pratique s'appliquent toujours à ce thème-là. Quand on dit dans la dernière instruction de reconnaître la nature non duelle de la compréhension, c'est un moment de méditation, c'est un moment de lâcher-prise dans la simplicité de l'être où il n'y a plus de différenciation entre celui qui reconnaît et quelque chose qui est reconnu ; c'est voir sans que quelqu'un voit. C'est le rappel. C'est une instruction pour savoir comment faire dans la méditation.

Question : Peux-tu clarifier les termes : vue, vision, vision directe, vision pure, et conscience, pleine conscience ?

LL : Chacun de nous vit avec des vues, des points de vue dont nous ne sommes normalement même pas conscients. Dans le dharma, dans la progression des vues, nous partons des vues les moins bénéfiques vers des vues plus bénéfiques. Mais finalement, nous allons aussi abandonner la vue, même la vision la plus bénéfique tant qu'elle inclut encore un positionnement, un centre duquel nous percevons le reste et duquel il y a celui qui comprend et ce qui est vu comme étant séparé. Il nous faut donc abandonner cela pour entrer dans la non-dualité, dans la simplicité.

Concernant la vision ou la vue pure, il y a deux aspects :

Premier aspect : ce que nous cultivons quand nous nous visualisons par exemple comme un *yidam* vivant dans une terre pure. C'est une vue bénéfique qui nous introduit à une façon de voir.

Deuxième aspect : entrer vraiment dans la vision pure, aller au-delà de tout point de référence, c'est la non-dualité. La vision pure à laquelle nous nous sommes entraînés a son plein effet et nous ouvre à la compréhension non duelle. Tout cela se fait par la conscience. Cette conscience devient pleine conscience et transcende aussi les points de référence ; on abandonne alors sa conscience, ce centre qui se prend comme le centre de la conscience. Il y a conscience tout simplement.

Cette question m'ouvre la possibilité de parler de quatre vues auxquelles ces certitudes - ces quatre certitudes - portent remède. Ce sont les quatre façons de penser que les phénomènes, y inclus l'esprit, sont comme existants, non existants, les deux à la fois, ni l'un ni l'autre.

Les quatre extrêmes

Selon le *Madhyamika* (le chemin du milieu), ces quatre extrêmes sont les quatre positions à abandonner pour se libérer.

L'existence ou la non-existence (deux premières vues extrêmes).

La première certitude est celle que la nature des phénomènes, comme aussi l'esprit, c'est-à-dire la nature du vécu, est sans naissance, n'est pas indépendante, etc. Cette première compréhension permet de mettre un terme à la croyance que le vécu, les phénomènes et l'esprit soient *existants*. S'ouvre alors une vue assez naturelle que les choses - les phénomènes, le vécu, l'esprit - n'ont *pas d'existence*. C'est la suite de notre réflexion sur la nature des choses.

Cette vue (de non-existence) est déjà un extrême et pour y remédier nous regardons le jeu incessant de l'esprit et nous voyons en fait que l'esprit, c'est-à-dire notre vécu, est toujours là ; il y a toujours vécu, nous ne pouvons pas nier ce fait. Nous ne pouvons pas nier en effet la manifestation d'une multitude de phénomènes, d'apparences. Donc, nous ne pouvons plus maintenir l'idée d'une non-existence simpliste et nous ne pouvons pas revenir en arrière et adopter à nouveau la croyance en l'existence d'une nature propre des phénomènes.

L'existence et la non-existence :

Donc, naturellement, nous allons proposer et vivre avec une vue qui adoptera à la fois *l'existence* parce qu'il y a un vécu et *la non-existence* parce qu'on ne peut rien trouver de solide.

Le problème est que nous faisons la combinaison de deux opposés. C'est une contradiction en soi. Comment quelque chose pourrait être existant et non existant à la fois ? Je vous épargne l'explication logique qui est derrière, mais c'est une impossibilité. A cause de notre expérience et de notre compréhension, nous arrivons à une formulation, à une description de la réalité qui revient à une impossibilité.

Pour nous tirer d'affaire, nous faisons des arrangements en adoptant l'idée qu'un aspect de notre vécu qui se manifeste est existant et qu'un autre est non existant. Nous nous trouvons face à la dualité d'un samsara que nous pensons existant et d'un nirvana que nous croyons existant mais sans solidité, sans existence propre. Il y a d'un côté un esprit calme qui serait le bon esprit vide et de l'autre un esprit agité qui serait le mauvais esprit auquel il faut remédier. Toutes ces dualités se présentent parce que nous voulons à tout prix résoudre ce problème de l'existence et de la non-existence concomitantes. Et pour cela, nous commençons à différencier. Mais la solution c'est de voir que tout ce qui apparaît, n'importe quelle manifestation du samsara/nirvana, a la même nature que tout le reste : c'est la non-dualité des différentes caractéristiques que nous pouvons décrire de notre vécu. Tout ce que nous pouvons expérimenter dans ce monde samsara/nirvana a la même nature (celle de l'esprit), nous ne pouvons donc pas dire qu'il soit existant ni même non existant.

Ni existant, ni non existant

En disant : les choses ne sont ni existantes ni non existantes, nous faisons une description de la réalité qui peu paraître satisfaisante, mais c'est un non-sens. Nous ne pouvons finalement rien en dire, car sinon nous pourrions aussi bien dire qu'un dragon rouge dans le ciel est ni existant, ni non existant. Nous pouvons tout inventer et dire la même chose. Ce non-sens basé sur tout notre vécu, sur toute notre compréhension, naît à cause de notre besoin de formulation pour nous mettre à l'aise. Nous voulons toujours dire quelque chose, nommer, même s'il n'y a plus rien à nommer. C'est ce qu'il faut abandonner. Il faut pouvoir vivre avec ce vécu insaisissable, dynamique, vide et plein à la fois et se détendre enfin. Nommer, identifier, s'assurer, avoir des points de référence, c'est le dernier bastion de la saisie égoïste.

Être dans cette certitude, c'est vivre pleinement nos expériences en pleine conscience, sans éprouver le besoin de les classer, de les ranger dans une catégorie ou dans une autre. L'esprit est libéré, tranquille, en paix.

Il est en paix totale, non différencié du vécu lui-même, nous n'avons plus besoin de créer une distance pour ensuite nommer. Ce schisme, source éternelle de toute la souffrance, disparaît.

Voilà pourquoi on ne peut pas décrire la réalité de l'éveil, ce que vivent les éveillés. C'est au-delà de toute description, dénomination, au-delà des images ; et il faut trouver notre propre paix avec ceci, tout en suivant le processus. Nous ne pouvons pas nous soustraire à ce processus car nous ne pouvons pas sauter directement dans la quatrième certitude.

Remarque : Je m'aperçois que ces quatre aspects me reviennent souvent en mémoire. J'ai fait des retraites, assez courtes, et dans mon imagination : d'un côté il y avait les retraites et de l'autre côté ma vie et donc la jonction se faisait un peu automatiquement parce que les retraites m'ont apporté quelque chose de précieux : par la pratique, la pleine conscience s'élève de façon naturelle, elle est toujours là quand je reviens en quelque sorte à la maison, quand je me retrouve dans les conditions ordinaires. Maintenant, les conditions karmiques, disons extérieures, font que je ne peux plus me permettre d'être dans un endroit de retraite bien défini et je suis continuellement dans des conditions de vie comme tout le monde. Mais je me suis aperçu qu'en réalité ce n'était pas différent de la situation d'avant. Je m'imaginai qu'il y avait une différence, mais c'était à l'intérieur de moi que les choses se passaient et cette retraite pouvait aussi être vécue là où j'étais. J'avais une chance extraordinaire de pouvoir avoir toutes les bonnes conditions. En fin de compte, tout ce qui se passait au fur et à mesure, d'instant en instant, était une occasion de comprendre et de mettre en pratique ces différents aspects. Je m'interroge parfois pour savoir si je suis dans la bonne direction quand, par exemple, sortant de ma méditation je prends un chocolat, puis je vais regarder les courriels ou autre chose, et là le rappel de la pratique s'élève dans mon esprit. Auparavant je jugeais que j'étais dans la mauvaise direction, je culpabilisais, alors que maintenant c'est la même fête de pratiquer, que je sois devant l'ordinateur ou dans la cuisine en train de préparer à manger. Là je dois être attentif, laisser la pleine conscience s'installer. Et je deviens conscient que je ne peux pas toujours contrôler les tendances qui surgissent. C'est donc déjà quelque chose de différent. Je voulais savoir si ça allait dans la bonne direction ou pas.

LL : La direction est bonne. Dès qu'une saisie s'élève, la direction c'est de ne pas refouler cette saisie mais d'en regarder sa nature et là elle peut se dissoudre.

Quand on ne peut pas dissoudre la saisie en regardant sa nature il faut s'en éloigner, sinon il en résulte de la souffrance. Si nous ne pouvons pas voir la nature des saisies qui nous produisent de la souffrance, elles vont toujours nous faire fonctionner dans le même mécanisme. Il faut s'éloigner, c'est-à-dire diriger l'esprit sur autre chose.

Terminons par une méditation....

Treizième enseignement

Voici maintenant presque deux semaines que nous regardons ce qu'est l'esprit, le moi, et ce que veut dire vivre en pleine conscience. Pour clore ce stage, j'aimerais vous montrer les connexions avec d'autres aspects de l'enseignement et de la vie non évoquées jusqu'à présent.

Pour récapituler, vivre en pleine conscience résume tout l'enseignement du Bouddha.

L'unique chemin

Dans le *Satipatthana Sutra*, le Bouddha dit que la pratique de la pleine conscience est l'unique chemin : *eka yana*. (*Eka*, en sanscrit, veut dire : un - seul - unique ; et *yana* : méthode - véhicule - chemin.) C'est le chemin qui permet de développer la pleine conscience. Tout chemin qui mène à l'éveil doit obligatoirement passer par là ; il n'y a pas autre chose à faire.

Peu importe la religion, la voie suivie, si c'est un chemin d'éveil elle nous amènera à développer la pleine conscience de ce qui est, et ce sera notre pratique de base. Sans cette pleine conscience on ne peut pas parler d'éveil, de bouddhité. Ce serait une contradiction. Les deux vont toujours de pair et le chemin c'est s'éveiller dans cette pleine conscience.

Les trois phases de la pratique

C'est le trio classique de tous les pratiquants bouddhistes :

- la conduite bénéfique : *shīla*,
- la stabilité méditative : *samadhi*,

- *et la sagesse : prajna.*

Sans une conduite bénéfique notre esprit ne se stabilisera jamais. C'est impossible parce que l'esprit agité par une conduite négative (celle qui nous pousse à mentir, à développer de la haine, celle qui nous fait monter la colère, la violence, voire même jusqu'à ôter la vie) est emporté par les émotions. Il ne peut trouver le repos, la sérénité. Notre esprit ne peut s'apaiser qu'avec une conduite bénéfique.

Sans le calme mental - la stabilité méditative - les compréhensions ne s'élèveront jamais parce qu'avec un esprit agité nous ne pouvons pas regarder, nous n'avons pas suffisamment de clarté.

Ces trois composantes se retrouvent dans toutes les traditions bouddhistes. Ce sont les trois entraînements : - la conduite bénéfique parfois appelée discipline ; - la stabilité méditative (le *samadhi*, le calme mental) ; - et la sagesse. Plus notre sagesse grandit, plus nous renforçons notre conduite bénéfique, plus le calme mental est facilité ; ces aspects se nourrissent les uns les autres.

Beaucoup de gens sont très motivés par la pleine conscience, mais ils ne s'occupent pas de la première étape, c'est-à-dire d'établir les bases. Ils continuent à se nuire et à nuire aux autres et se plaignent que la pleine conscience n'arrive pas vraiment s'installer. Ils se sentent impuissants à aider les autres parce qu'ils n'ont pas assez de compréhensions et se demandent pourquoi les autres ne vont pas vers eux : « Je suis là, je veux aider, mais personne ne me contacte ou peu de gens, pour que je puisse offrir mon aide. » Le problème vient du fait qu'ils n'ont pas encore arrêté de se nuire et de nuire aux autres.

Ne plus nuire à soi-même ni aux autres

Nuire à soi-même est un thème majeur, c'est pourquoi je vais l'aborder brièvement avant que nous retournions à notre vie habituelle.

Pour commencer, nous devons nous dire : « Il faut que je change quelque chose en moi ». Pour arrêter de se faire du mal puis de nuire à autrui, il est tout d'abord nécessaire d'éviter les nourritures malsaines ainsi que les drogues, les cigarettes, l'alcool. Mais cela inclut aussi tout le reste, c'est-à-dire arrêter de se distraire continuellement par des bavardages incessants : tchatche entre personnes, sur Internet, au téléphone, par SMS, etc. Il est impossible de développer le calme mental et la pleine conscience si nous sommes continuellement en train de détruire les bases de la clarté de notre esprit. C'est vraiment primordial. Nous ne réalisons pas à quel point notre société, dans son accélération actuelle, a déjà annihilé la capacité de concentration des gens, leur capacité à demeurer stables en posant leur attention sur un objet. De plus, si nous ajoutons le café, la nicotine, les DVD, le cinéma, la télé, y inclus les SMS, les courriels, les discussions sur des blogs, Facebook, etc., nous sommes submergés ; et nous nous demandons pourquoi le dharma ne marche pas ! Mais le dharma fonctionne très bien c'est tout simplement que nous ne nous en donnons pas les moyens.

Tant que nous voilons quotidiennement notre esprit par une nourriture et des boissons malsaines, les cigarettes, l'excès d'informations et d'échanges, inutile de nous demander pourquoi notre esprit ne se calme pas, pourquoi nous sommes toujours fatigués. Nous manquons d'énergie le matin, veillons tard le soir, inversons les horaires et après des années nous sommes étonnés que l'esprit ne touche pas à une quelconque absorption méditative. Elle n'est tout simplement pas possible dans des conditions comme celles-ci.

Ceci n'est pas un sermon, une bonne leçon, mais un encouragement à identifier les sources de notre stress de notre fatigue et à les éliminer. Ainsi les gens pourront venir vers nous pour recevoir un peu plus de clarté. Mais pour que cela fonctionne, notre propre esprit doit devenir plus lucide. Nous souhaitons aider, offrir, nous sommes pleins de bonne volonté, mais nous ne faisons pas le nécessaire pour nous libérer nous-mêmes afin d'offrir de l'aide aux autres.

Une personne trop émotionnelle, qui saute d'un sujet à un autre, qui est incapable de rester stable dans le silence et de vivre en pleine conscience, n'est pas digne d'aider les autres puisqu'elle n'arrive pas à s'aider elle-même. Seulement ceux qui réussissent à s'aider eux-mêmes sont véritablement dignes d'être sollicités pour guider les autres sur le chemin. C'est la condition *sine qua non*.

Beaucoup d'entre nous ont pris le vœu de bodhisattva il y a longtemps et ont promis d'être une aide non seulement pour eux-mêmes mais aussi pour autrui. Cependant, il y a de graves manques dans le développement de nos capacités pour pouvoir le faire parce que nous n'effectuons pas le premier pas : la conduite bénéfique à tous les niveaux.

La capacité de pratiquer le calme mental – *chiné* - est soutenue par la conduite bénéfique puisque ressentir un calme, une paix, ne nécessite pas autre chose. Nous ne sommes plus attirés par les divertissements, par ce besoin de distractions. Pour y arriver cela demande un très grand entraînement et nous devons alors nous libérer des narcotiques, de l'Internet, de l'ordinateur, des téléphones portables, qui sont une dépendance de premier ordre actuellement. Sortir de tout cela nous permet de retrouver notre autonomie. C'est à ce moment-là

seulement que l'esprit se calme. Tant que nous dépendons de substances ou de n'importe quelle forme d'échanges, de communication, de flux d'informations et de stimulations, nous sommes entravés. Pour bon nombre de personnes, vivre à la campagne, coupées de tout ou presque, serait un cauchemar. Ce serait comme tomber en état de manque si elles n'avaient plus de cigarettes, de café, de sucre, etc., toutes ces substances dont nous dépendons. Donc, faisons notre propre constat même si nous parlons rarement de tout cela.

Le chemin du dharma est un chemin d'autonomie qui permet de retrouver l'indépendance, de sortir de tout assujettissement. C'est le chemin de la liberté.

Développer la présence consciente, libérer l'esprit

Ce chemin va également s'effectuer au niveau de l'esprit en nous rendant indépendants de ce qui s'élève en nous. La pleine conscience nous aide donc à mieux voir que les pensées et tout ce qui se manifeste dans l'esprit n'a aucun pouvoir. Si nous sommes dans la dépendance, c'est la preuve que nous n'avons pas encore compris que ce qui s'élève dans l'esprit n'a aucun pouvoir mais seulement la force, l'importance que nous lui donnons. Si nous coupons court à notre pratique parce que nous sommes entraînés par nos dépendances obsessionnelles, c'est la preuve que nous n'avons encore rien compris, rien mis vraiment en place.

Développer la pleine conscience et l'installer en nous, nous éloigne de la dépendance et dissout nos entraves. Sa propriété est de nous rendre sages, clairs, indépendants et autonomes dans l'esprit parce qu'elle voit les causes et leurs effets, elle voit que chaque saisie crée une chaîne d'autres saisies, des engrenages, elle voit les mécanismes et nous donne les moyens d'en sortir. Nous avons besoin de la pleine conscience pour sortir de nos conditionnements.

La pleine conscience n'est pas seulement celle qui connaît et comprend, c'est aussi celle qui nous laisse agir de manière bénéfique. C'est elle qui est derrière tout acte réfléchi, tout acte vraiment porté par une compréhension profonde dans l'unité de la compassion et de la sagesse.

Notre pratique quotidienne consiste donc à mettre en place des moments de pleine conscience toujours plus importants. Nous devons aller vers davantage de conscience, de présence, en ressentant notre corps, notre environnement, les autres, ce qui se passe dans l'esprit. Nous devenons toujours plus ouverts, plus présents et attentifs. C'est la direction à prendre.

Avec cette vision panoramique de chaque situation, la pleine conscience verra les différentes possibilités mises à notre disposition et pourra choisir celles qui seront à mettre en œuvre. Cette pleine conscience nous permet d'appliquer nos bonnes compréhensions. Elle veille sur nos actes et vérifie s'ils ont obtenu les bons résultats espérés. Ceci est un autre aspect de la pleine conscience : celle qui vérifie si notre intention a bien été accomplie avec des actes appropriés et si ces actes ont obtenu le résultat, le fruit souhaité.

Par exemple, j'enseigne le dharma depuis dix-sept ans et mon enseignement change parce que j'observe les résultats et je n'en suis pas toujours très satisfait. Je suis content, oui, mais pas complètement car j'aimerais toucher davantage ce qu'il faut transformer, le montrer plus clairement. C'est pourquoi je vous parle des petites choses du quotidien ; c'est peut-être dur à entendre parce que les blocages se trouvent exactement là. Lorsqu'une personne qui fume depuis de nombreuses années arrête de fumer, c'est un pas majeur dans sa vie. Tout ce qui précède l'a juste amenée à cela. Ce n'est pas seulement un petit test, non, car le résultat est tangible. C'est quelque chose qui a mûri pendant très longtemps ; une dépendance a bloqué le chemin tout ce temps-là et la personne n'aurait jamais pu avancer si elle ne s'était pas sortie de cette situation. Maintenant elle le peut.

Tous ces enseignements sur la clarté de l'esprit auront été inutiles s'ils ne trouvent pas leur application dans la vie quotidienne pour qu'elle devienne l'expression de cette clarté. Si quelqu'un est négligent dans son comportement et dans son environnement et crée de la confusion, c'est qu'il n'a pas encore généré la force de compréhension nécessaire. Entretenir son environnement de manière ordonnée reflète un état d'esprit. Nous pourrions penser que c'est secondaire, mais Guendune Rinpotché disait qu'une personne en retraite par exemple, se doit de nettoyer sa chambre, de la ranger ; elle est le miroir de l'esprit. Vivre dans le désordre et penser être un pratiquant de la pleine conscience, ne vont pas ensemble. Cette négligence de l'extérieur reflète quelque chose de l'intérieur. Les enseignants n'osent pas trop en parler pour ne pas faire de vagues, cependant il faut savoir accepter les remarques qui appuient là où ça peut faire mal.

Ceci ne veut pas dire que nous devrions devenir perfectionnistes. Il n'est pas indispensable de toujours maintenir sa chambre rangée. Il faut seulement que la simplicité qui est à l'intérieur de nous se manifeste dans la simplicité à l'extérieur. Les deux vont ensemble. Quand nous sommes attirés par toutes sortes de choses, nous sommes distraits et nous ne savons plus où nous mettons nos affaires, nous faisons n'importe quoi et après, voilà, c'est le désordre total pour soi-même et pour les autres. En étant attentifs à notre environnement immédiat les choses commencent vraiment à nous faire du bien.

La pleine conscience n'est pas une pratique isolée sur le coussin, elle nous permet de clarifier toutes nos relations : avec les banques, le travail, les impôts, avec notre santé, notre appartement, notre lieu de vie... Toutes ces choses-là font partie de la pratique de la pleine conscience. Tout doit se faire avec ce même état d'esprit. La pleine conscience englobe tout cela

La pleine conscience et les autres méthodes du Dharma

On m'a demandé comment lier la pratique de la pleine conscience avec d'autres méthodes du dharma, notamment la pratique du yidam, des divinités de méditation telles que le Bouddha de la Compassion.

Tout d'abord, je précise que la pratique de pleine conscience n'est pas une méthode, c'est une nécessité vitale, nous n'avons pas d'autres choix. Elle est inhérente à toutes les méthodes du dharma. C'est une clé. Elle est à utiliser dans les différentes méthodes proposées, que ce soit la marche méditative, prendre des vœux, réciter un texte, réciter un mantra, visualiser un yidam ; tout ceci est une pratique de la pleine conscience. Il n'y a pas un autre chemin, c'est le chemin lui-même, ce n'est pas une méthode. Il est très important de comprendre cela.

Ici il n'a été question que de l'essentiel : si nous voulons aller vers l'éveil, nous devons pratiquer la pleine conscience. Mais nous pouvons nous demander comment et avec quelle méthode nous allons cultiver cette pleine conscience et là il nous faut être vraiment clairs. Ce n'est pas une alternative parmi d'autres, c'est la qualité inhérente à toute pratique du dharma. Si c'est chiné, c'est-à-dire le calme mental, si c'est lhaktong : la vision pénétrante, c'est la pleine conscience. Si c'est prendre refuge, développer la *bodhicitta*, c'est la pleine conscience. Si ce sont les prosternations, la récitation d'un mantra, offrir des mandalas, c'est la pleine conscience. Tout est pleine conscience.

Beaucoup de méthodes ont été développées. La boîte à outils est si importante que nous ne pourrions pas nous servir pleinement des différentes possibilités. Inutile de vous procurer une boîte à outils aussi grande que celle de certains lamas qui ont passé des années pour apprendre tous ces outils ; vous n'aurez besoin que de quelques-uns et seulement de ceux qui vous conviennent. Quand vous voyez des pratiquants employer d'autres méthodes, ne pensez pas que vous devriez les utiliser aussi. Concentrez-vous sur deux ou trois méthodes qui se combinent bien, qui se complètent et cela suffit.

Parmi ces méthodes, il y a celles du *vajrayana*, ce chemin qui utilise les *moudra* (les gestes), les mantras (récitations, paroles symboliques) et des visualisations. Parfois on a l'impression, à cause de l'aspect extérieur, que cela pourrait être une pratique autre que celle de la pleine conscience. D'où la question qui m'était posée.

En fait, la réponse aujourd'hui est très simple : les méthodes du vajrayana nous aident à faire le chemin entre le moi conventionnel, habituel, avec toutes ses fixations, pour arriver à une compréhension du moi comme un processus et ensuite voir qu'il n'y a aucune substance derrière ce qu'on appelle « moi », qu'il y a juste cette ouverture de l'esprit dynamique. La pratique du yidam, de la divinité méditative, nous fait faire ce chemin-là. C'est un pont, une méthode que nous utilisons pour traverser, pour aller vers l'autre rive. Elle nous introduit dans la vision de la réalité qui est celle des êtres éveillés.

Dans la pratique toute simple de la pleine conscience, nous prenons conscience de la nature de notre corps et en le ressentant complètement les limites de celui-ci se dissolvent, nous ne trouvons pas de centre. Il y a tout simplement présence. Et dans le vajrayana, c'est la visualisation de soi-même comme divinité lumineuse qui n'a pas de centre dans son corps, pas de substance. On nous aide à entrer dans une vision de notre présence physique sur cette terre par la visualisation d'un corps qui serait le nôtre sans pouvoir être le nôtre. On nous aide à lâcher notre identification avec notre corps par l'intermédiaire de la visualisation de nous-mêmes avec un corps de divinité. Cela nous aide à faire ce travail.

Il en est de même avec la parole. On nous invite à réciter des mantras qui ont un sens symbolique. Nous réalisons que les paroles utilisées n'ont pas non plus de substance, elles sont porteuses de sens sans avoir un sens littéral. Et nous commençons à comprendre la nature du son, la nature de la parole et de la communication. Nous commençons à comprendre que tout son a la nature du mantra et que toute parole manifestée sans identification égoïste est une parole éveillée. Et la récitation du mantra nous aide à entrer dans la compréhension de la parole comme étant, dans sa nature, non pas l'expression du moi, mais une communication éveillée sans qu'il y ait substance, existence propre.

Puis, l'esprit. L'esprit est médité comme étant l'esprit du Bouddha. Nous oserons imaginer que notre esprit, cet esprit-là, tout ce qui s'y manifeste, toutes les pensées, sont l'expression de la nature de bouddha visualisée sous forme de yidam. Il y a les pensées de la saisie qui s'élèvent et en même temps nous méditons sur la nature vide, ouverte, dynamique et nous comprenons la nature de toutes les pensées. C'est encore une fois un pont, une méthode qui nous aide à entrer dans la compréhension de tous les mouvements mentaux comme étant l'expression dynamique de l'esprit, vide de substance, sans aucune force, seulement celle que nous donnons à ces mouvements mentaux. Et nous voyons qu'avec la force de la pensée, d'autres mondes se construisent. Notre

monde est tel que nous le pensons. Notre vision est celle de notre monde. Nous comprenons comment un royaume empli de souffrance se déploie comme notre monde et comment une terre pure libre de souffrance peut aussi se manifester dans ce même esprit.

Donc, grâce à ces méthodes nous comprenons comment nous pouvons vivre dans des mondes différents selon l'utilisation de l'esprit et la force de la saisie. Si vous vous rappelez en bref cette petite explication sur corps, parole, esprit, moudra et visualisation du corps, mantra et visualisation, vous comprendrez l'essentiel d'une pratique du vajrayana. Ce sont des clés qui vous permettent de déverrouiller les différentes pratiques du vajrayana. À la fin de chacune d'elles, élaborées avec les récitations et visualisations, tout se dissout et nous restons à nouveau en pleine conscience, naturelle, tout simplement. Tout cela a permis de dissoudre les saisies qui nous empêchaient de demeurer dans l'état naturel de notre esprit.

Dans cette description du vajrayana, nous voyons en même temps comment se déploie notre propre petit monde et comment il peut aussi se fondre à n'importe quel moment dans la simplicité, dans l'état naturel. C'est une instruction supérieure sur la nature de notre propre monde. Le monde est aussi un cinéma dans notre esprit, c'est une forme de projections à laquelle nous adhérons vraiment mais qui peut complètement disparaître dans des moments de détente, à tel point que nous nous oublions. A ce moment-là nous ne sommes ni homme, ni femme, nous n'avons plus de nom ni de profession, nous sommes dans la simplicité même. Nous avons retrouvé cette simplicité ouverte qui est la nôtre et de laquelle se déploient les différents mondes dans lesquels nous vivons.

Conclusion - Remerciements

Notre stage se termine ici et pour conclure, je souhaite vous remercier d'avoir fait ce voyage ensemble ; il nous a conduits à vivre en pleine conscience pendant deux semaines. Nous le prolongeons encore un peu avec la pratique qui va suivre et plus tard avec la fête.

Faisons le souhait de rester liés dans cette pratique de pleine conscience durant notre vie entière, de nous retrouver et de nous encourager mutuellement.

Dédicaçons ces belles journées au bien et à l'éveil de tous les êtres ; que tout ce qui est bénéfique et a été bénéfique se joigne à toute la vertu existant dans l'univers et qu'elle soit offerte à l'éveil de tous les êtres ; que tous les êtres guérissent ; qu'ils trouvent la santé profonde, celle de l'esprit complètement ouvert, sans saisie égoïste ; et puisse l'activité éveillée atteindre chaque être où qu'il soit, pour l'aider à se libérer dans la nature de son propre esprit.

Pour finir, voici en remerciement, un petit poème Zen de Shuan Shuei (VIIIe siècle)

*« Rugissement du lion
Parole sans peurs.
Les bêtes en ont le crâne éclaté
Et perd sa majesté l'éléphant en fuite.
Seuls les dragons prêtent l'oreille
Ravis. »*