

Stage de Méditation
à Guépel Ling --- Croizet
Du 1er au 11 août 2012
Avec Tilmann Lhundrup

Le silence et la parole juste
S'éveiller grâce à la méditation

PREMIER ENSEIGNEMENT.....	3
Présentation et déroulement du stage	3
Méditation guidée.....	3
Méditation guidée.....	4
Méditation guidée.....	7
DEUXIÈME ENSEIGNEMENT.....	8
Comment nous libérer par la méditation ?.....	8
Les douze étapes de l'entraînement.....	9
Première étape.....	9
Première étape.....	9
Deuxième étape.....	10
Deuxième étape.....	10
Troisième étape.....	10
Troisième étape.....	10
Méditation guidée.....	10
Quatrième étape.....	1
Quatrième étape.....	1
Cinquième étape.....	2
Cinquième étape.....	2
Sixième étape.....	2

Sixième étape.....	2
Septième étape.....	2
Septième étape.....	2
Huitième étape.....	3
Huitième étape.....	3
Méditation guidée.....	3
Méditer en suivant les conseils du IXème Karmapa	4
Méditation guidée.....	5
TROISIÈME ENSEIGNEMENT	5
Méditation guidée.....	5
L'art de méditer.....	6
Regarder l'esprit.....	10
Être conscient de notre état d'esprit.....	11
Réjouir l'esprit.....	11
Libérer l'esprit.....	12
QUATRIÈME ENSEIGNEMENT	13
Méditation guidée.....	13
Le regard intérieur : lhaktong, vipassana.....	14
Le refuge	15
La vérité qui libère est-elle universelle ou bouddhiste ?.....	16
CINQUIÈME ENSEIGNEMENT	18
Méditation guidée.....	18
Voir l'impermanence.....	23
SIXIÈME ENSEIGNEMENT	25
L'esprit peut-il être vu ?.....	30
Méditation guidée.....	31
SEPTIÈME ENSEIGNEMENT	31
Méditation guidée.....	31
De l'idée de compassion à la réalité concrète.....	35
Méditation guidée.....	37
HUITIÈME ENSEIGNEMENT.....	37
Méditation guidée.....	37
Esprit distrait ou créatif ?.....	38

NEUVIÈME ENSEIGNEMENT	41
Méditation guidée.....	41
Méditation guidée.....	44
DIXIÈME ENSEIGNEMENT.....	46
Méditation guidée.....	46
ONZIÈME ENSEIGNEMENT	51
Les quatre étapes de la vision pénétrante.....	52

Premier enseignement

Présentation et déroulement du stage

Bienvenue à tous et merci pour votre présence.

Ce stage de méditation comportera deux éléments :

1 – L'établissement de la pleine conscience par la pratique de shamatha - shiné - c'est-à-dire du calme mental (ce sera l'élément de base).

2 – L'exploration de notre esprit par la pratique de vipassana – lhaktong – qui est la vision profonde, intuitive de la nature de l'esprit, une fois le calme mental établi et notre esprit rassemblé.

En premier lieu, nous allons méditer en posant notre attention sur le souffle, c'est-à-dire sur l'inspiration et l'expiration, ce qui nous permettra de développer « la pleine conscience » comme l'enseigne l'Anapanasati sutra. Ce texte est une instruction donnée par Bouddha Shakyamuni (nous l'avons d'ailleurs étudié il y a trois ans). Cette fois-ci nous nous concentrerons simplement sur les seize étapes de cette pratique par des méditations guidées qui nous familiariseront avec ce processus.

Au cours de cet exercice nous introduirons des éléments de recherche, d'observation de l'esprit, tels que le Bouddha le conseille dans un point de la pratique.

Les journées se dérouleront ainsi :

Le matin, de sept heures à huit heures, les plus motivés pourront se réunir devant la statue du Bouddha pour méditer. L'enseignement débutera à neuf heures et nous pratiquerons ensemble lors de méditations guidées et d'explications.

L'après-midi vous essaierez d'appliquer ces instructions dans votre pratique individuelle, à l'extérieur ou dans le petit temple. A vous de choisir l'endroit qui vous convient. Pendant ce temps je serai disponible pour répondre à vos questions.

Le soir, vers vingt heures, nous pourrions nous retrouver au stoupa pour la pratique de Tchenrézi où l'accent sera mis sur la méditation silencieuse.

C'est le silence qui aidera notre pratique à progresser. Le silence, c'est ne plus parler ; une seule exception : la communication avec les enfants. Avec eux nous nous comporterons comme d'habitude. Vous pourrez parler entre douze heures et quatorze heures, ce sera un temps d'échange puisque nous mangeons ensemble.

Il est très important de respecter les consignes c'est-à-dire les moments de silence complet. Ici, l'endroit reste silencieux. Ceux et celles qui auront des difficultés à garder le silence pourront s'éloigner du lieu mais ne parleront pas avant d'arriver sur la route. Je vous conseille alors d'échanger profondément sur la pratique, sur votre ressenti ou sur l'aspect émotionnel. Evitez les bavardages inutiles.

Le Bouddha n'a jamais enseigné le noble silence. Il a enseigné « la parole noble ». Le silence n'est pas un moyen qui permet de s'éveiller mais il est utile pour sortir de la distraction. Ce qui éveille

vraiment, c'est la clarté développée dans le silence ; elle nous aide à entrer dans une parole juste, dans une communication juste ; c'est cela qui aide à s'éveiller. Nous ne sommes plus tentés par le bavardage car lorsque nous avons exprimé ce qui est nécessaire, nous nous taisons. S'entraîner à la parole juste c'est aussi s'entraîner à ne pas parler. En effet, si nous nous sentons obligés de causer tout le temps, cela peut devenir obsessionnel et nous ne serons jamais dans la parole juste.

Nous avons donc ces deux sujets dans le stage : le silence et la parole juste.

Avez-vous des questions ?

Question : Pouvons-nous avoir des échanges en groupes ?

Réponse : Pourquoi pas. Au bout de deux ou trois jours, quand la pratique est bien en place, des petits groupes peuvent se former pour échanger sur l'enseignement.

Méditation guidée

Pour la méditation, le corps doit être confortable. Nous sommes assis, le dos assez droit, le regard se dirige en face, détendu, il ne se fixe sur rien...

Nous laissons de côté toutes les préoccupations en pensant : « Là maintenant, pour cette méditation, je n'ai pas besoin de réfléchir à autre chose. »...

Nous nous établissons dans la pleine conscience de ce qui est maintenant : le ressenti physique, les différentes sensations, la présence, la conscience...

Au milieu même de cette présence, le souffle se présente, il est facile à ressentir – inspiration et expiration.

« Inspirant longuement, nous savons : j'inspire longuement ; expirant longuement, nous savons : j'expire longuement. » Volontairement, nous faisons quelques respirations plus profondes pour bien ressentir l'inspiration longue et l'expiration longue...

Nous suivons en pleine conscience l'inspiration, tout le long, du début à la fin ; nous faisons de même pour l'expiration. Nous sommes pleinement conscients des différentes sensations de la respiration, au début, au milieu et à la fin...

« Inspirant brièvement, nous savons : j'inspire brièvement ; expirant brièvement, nous savons : j'expire brièvement. » La respiration se calme progressivement. L'inspiration et l'expiration deviennent plus brèves, plus courtes ; notre pleine conscience suit de la même manière ces petits mouvements respiratoires en remarquant toutes les petites variations du souffle...

Soyons pleinement conscients du souffle comme si c'était ce qu'il y a de plus important au monde...

« J'inspire en ressentant tout le corps et j'expire en ressentant tout le corps. » Tout en gardant le lien avec la respiration, nous incluons maintenant le reste du corps ; nous ressentons tout ce qui peut être perçu dans le corps...

Vous pouvez être dans un ressenti global de votre corps ou bien le balayer en passant de la plante des pieds, aux chevilles, aux genoux, aux hanches, etc., détaillant ainsi tout le corps, élément par élément pour développer plus précisément ce ressenti...

Inspiration et expiration tout en ressentant le corps...

Ne vous laissez pas perturber par les enfants qui font leur petit concert. Il y a toujours des bruits et des sons dans ce monde. N'y prêtez pas attention...

« J'inspire en apaisant les formations physiques et j'expire en apaisant les formations physiques. » Ce qui veut dire que tout en ayant conscience de l'inspiration et de l'expiration, je détends le corps et surtout aussi je ne porte pas de jugement sur les sensations physiques, ce qui leur permet de se calmer...

Nous développons de l'équanimité envers toutes ces sensations ...

Méditation guidée

Dès que nous nous asseyons la pratique revient : inspiration - expiration - le ressenti des formations physiques, c'est-à-dire tout notre vécu physique...

Si jamais vous êtes en lutte avec les bruits et les sons, comme par exemple celui du bébé qui babille, au lieu de lutter, écoutez ces sons en étant pleinement conscients. Le son en lui-même est identique à ce qu'est une inspiration, une expiration ou un ressenti physique. C'est juste un son et la pleine conscience n'est pas dérangée le moins du monde par cette perception...

La joie d'être conscients, d'être pleinement conscients ; le Bouddha disait : *« J'inspire en ressentant de la joie. J'expire en ressentant de la joie. »*...

La joie de la pleine conscience pénètre le corps et l'esprit. Nous découvrons le bonheur d'être présents, sans lutte...

Nous goûtons au bonheur de la présence. Le Bouddha dit : *« J'inspire en ressentant du bonheur, j'expire en ressentant du bonheur. »*...

Tout naturellement nous commençons à être conscients de ce qui se passe dans notre esprit : toutes les formes de mouvements mentaux, les pensées...

Le Bouddha dit : *« J'inspire en étant conscient des formations mentales et j'expire en étant conscient des formations mentales. »* Les formations mentales, les mouvements mentaux incluent les sons, la perception visuelle, les odeurs et toutes les différentes sensations extérieures, y inclus les saveurs, et les pensées qui sont le sixième sens. Tout devient une pratique de la pleine conscience...

Prenons les sons comme support de méditation. En inspirant je suis conscient de tous les sons, de tous les bruits, sans jugement, sans lutte, et en expirant je suis conscient de tous les sons, sans jugement, sans lutte...

Inspiration et expiration...

Nous apprenons à ressentir, à entendre, à voir, etc., sans réagir mentalement, sans entrer dans un discours. Il n'y a pas d'enchaînements. Les différentes sensations restent dans la simplicité. C'est ce que le Bouddha exprime quand il dit : *« J'inspire en apaisant les formations mentales, j'expire en apaisant les formations mentales. »*...

Nous avons pratiqué les huit étapes sur les seize que comporte ce souter. L'intérêt maintenant serait de savoir si d'ores et déjà vous vous sentez prêts à poursuivre ce cheminement dans votre pratique personnelle. Si vous vous asseyez cet après-midi, saurez-vous comment faire avec votre esprit ? Sauriez-vous voir où sont les difficultés ?

Nous en sommes à la page 2 du souter. Nous avons pratiqué les dix-huitième et dix-neuvième paragraphes. Prenez quelques minutes, toujours en silence, pour lire ces étapes en vous demandant si vous pouvez faire seuls ce travail avec votre esprit.

Avez-vous des questions ?

Question : Pourrais-tu expliquer un peu plus le « ne pas réagir » ?

Réponse : Par exemple, lorsque une sensation dans le genou, un bruit ou une pensée s'élèvent spontanément dans notre esprit, ne pas réagir veut dire ne pas joindre d'autres pensées à ce ressenti. Le ressenti est pleinement perçu mais on arrive à se détendre, à relâcher l'impulsion de vouloir faire un petit film, un petit tour dans l'esprit. On arrive à se détendre et à nouveau une ouverture, un silence, s'installent. C'est ce que je voulais dire avec « ne pas réagir ».

Question : En relisant les instructions, je me dis par exemple, que par rapport au bruit, s'il n'y avait pas eu à un moment donné l'intervention de l'enseignant, j'aurais enchaîné sur ces sensations, sur les pensées qui se formaient à l'écoute des bruits... Ceci m'a permis d'avoir un regard sur mon ressenti du moment.

Réponse : La réponse est simple. Parler des bruits a été l'opportunité de vous montrer comment gérer ce genre de situation. Donc, quand vous méditez dehors et que le tracteur d'à-côté démarrera, vous vous rappellerez cette instruction et chercherez une façon de ne pas être en lutte avec ce qui arrive ; donc en lâchant toute interprétation, cogitation, en détendant ces mécanismes vous trouverez ainsi déjà un peu de liberté ; une plus grande marge de liberté s'installera dans votre esprit. Faites de même avec la vue si quelqu'un vient à passer devant vous.

L'apprentissage est de lâcher le besoin de réagir en appliquant cette petite instruction.

Question : Quand on est engagé dans une autre pratique, Tchenrézi par exemple, comment travailler sur ce soutra ? Par exemple, est-ce que je fais cette méditation le matin, et le soir Tchenrézi, tout en intégrant les enseignements... ? Qu'est-ce que tu me conseilles ?

Réponse : La réponse est très simple : tu transposes les phrases. Tout en récitant le mantra, tu penses : « Je ressens tout le corps », ou bien « J'apaise les formations physiques », ou encore « Je récite le mantra, en ressentant de la joie ». Tu vois, tu peux combiner l'essentiel de cette pratique avec cet autre support que tu visualises dans ta méditation. Tu es avec OM MANI PÉMÉ HOUNG et tu ressens le corps ; OM MANI PÉMÉ HOUNG, tu ressens l'inspiration, tu ressens l'expiration ; OM MANI PÉMÉ HOUNG, tu ressens la joie d'être présent ; OM MANI PÉMÉ HOUNG, tu ressens le bonheur d'être aussi pleinement conscient ; OM MANI PÉMÉ HOUNG, tu remarques les pensées qui passent par l'esprit ; OM MANI PÉMÉ HOUNG, tu entends les bruits et tu te détends. Au lieu de prêter tant d'attention au souffle, tu prends OM MANI PÉMÉ HOUNG comme support. Ainsi tu n'as pas besoin de séparer les pratiques, tu t'entraînes là maintenant avec le souffle, ensuite tu fais le transfert dans ta pratique personnelle.

Notre tâche est toujours la même : ressentir le corps et détendre les formations physiques. Quelle que soit la pratique, c'est toujours remarquer les formations mentales et se détendre avec, les apaiser ; connaître l'esprit, le ressentir, ouvrir, libérer et rassembler l'esprit ; remarquer le changement, l'impermanence, voir la nature de l'esprit, s'ouvrir, se détendre jusqu'à l'ouverture totale de l'esprit. Cette tâche-là ne change aucunement avec les différentes méthodes que nous utilisons. Maintenant il s'agit d'apprendre comment les accomplir pour pouvoir les intégrer par la suite dans votre gourou yoga ou votre pratique de Tchenrézi ou dans la méditation en marchant, etc. Vous pouvez tout faire avec, conduire une voiture aussi. Toutes les situations conviennent.

Question : Je voulais revenir sur l'instruction : « Je sais que je respire longuement ou je sais que je respire brièvement. » En fait, quand on commence la pratique - je respire, c'est déjà ça ! - je voulais savoir quel était le sens du verbe « savoir » dans cette instruction-là parce que je rentre dans l'analyse de mon souffle : « Ah oui, au fait, est-il court ? Est-il long ? » Je ne suis plus détendue, alors, à quoi sert cette instruction ?

Réponse : Ah, parce que tu n'es plus détendue !

Suite : Oui, mais cette instruction-là, à quoi sert-elle ?

Réponse : Elle sert à couper avec tout le reste. Ce n'est pas pour analyser : « Ah, tiens ! Là il y a un mouvement de la poitrine plus grand, là il est plus petit », ça c'est la crispation et le contraire c'est la détente. Cette instruction nous aide à être complètement avec la respiration sans se prendre la tête. Elle coupe toutes les autres préoccupations. Par exemple, si tes enfants sont bien cela te permet de couper avec ce souci et de ressentir un calme, une présence. Au début c'est très limité, c'est juste le souffle et puis après le souffle, le corps, le souffle avec les sensations des six sens, les pensées et l'esprit. Nous élargissons toujours le champ de notre pleine conscience. Mais au début il faut couper avec la distraction, il faut que ce soit bien affûté sur la respiration. Si nous avons été distraits, il faut affiner la focalisation de notre attention, revenir juste au souffle pour quelque temps et ensuite nous pouvons élargir à nouveau.

Question : Je voudrais savoir ce que veut dire « inspirer brièvement, longuement » ? Faut-il le faire exprès ? Que veut dire exactement « inspiration brève » ?

Réponse : Il y a deux interprétations de ce passage : 1) Observer comment est la respiration, tout naturellement : est-elle profonde ou superficielle, brève ou longue ? 2) Moduler sciemment le souffle pour bien connaître, ressentir la différence.

Avec le temps j'en suis arrivé à la deuxième interprétation. Il me semble très utile de commencer avec trois ou quatre respirations conscientes un peu plus fortes qui ouvrent la poitrine. Lorsque nous sortons de l'activité, que nous nous asseyons, nous nous relient à notre respiration, puis faisons trois ou quatre respirations profondes, pas plus, puis nous revenons à une respiration naturelle. Au bout d'un moment, quand nous sommes prêts, nous abordons sciemment une respiration plus fine, juste trois ou quatre fois, puis nous passons à l'observation du souffle tel qu'il est, tout naturellement, sans intervenir. En pleine absorption méditative, une grande inspiration peut se produire parce que le corps le souhaite ; nous laissons faire, sans contrôle, sans la moindre manipulation.

Question : Par rapport au souffle, j'ai eu l'impression d'être à la fois actrice et spectatrice des sensations que provoque la prise de conscience. Est-ce cela prendre conscience, être à la fois spectateur et acteur de son souffle ? A un moment donné d'être emporté un petit peu par la respiration et à un autre moment de porter un regard dessus ?

Réponse : Oui, je pense que cela fait partie de cette pratique de remarquer que le souffle est au bord d'un ressenti physique ; nous le ressentons, nous le subissons et pourtant nous pouvons l'influencer. Nous sommes créateurs de notre propre expérience. C'est très intéressant de voir combien le souffle peut être influencé par notre volonté, par nos émotions, de voir que nous en sommes les acteurs et en même temps qu'il se produit automatiquement. Nous sommes dans la réception de cette expérience, de ce vécu. Cela fait partie de notre découverte. La respiration devient un objet de méditation extrêmement intéressant parce qu'elle nous permet cet apprentissage, le ressenti et la création de notre vécu.

Question : « J'inspire en ressentant du bonheur, j'expire en ressentant du bonheur ». Quand tu as abordé ceci, je ressentais plutôt des sensations peu agréables au niveau du corps...

Réponse : Où est le bonheur ?

Suite : Après c'est un peu artificiel de dire : « Moi je ressens du bonheur ».

Réponse : Je suis tout à fait d'accord, il ne s'agit pas du même bonheur. Le bonheur dont on parle ici, c'est le bonheur d'être pleinement présent et conscient. Ce qui ne veut nullement dire que tu as des sensations agréables dans ton corps. D'accord ? Ce bonheur peut être expérimenté par une personne souffrante, à l'hôpital, avec une pneumonie, avec un cancer, avec une sensation vraiment désagréable dans le corps. Mais le fait d'en être pleinement conscient, cette présence qui donne un sentiment d'esprit unifié, d'être pleinement dans la situation, c'est la source de ce bonheur. Ce bonheur - cette joie - ne dépend pas de ce qui est vécu, du contenu du vécu, mais juste du fait d'en être pleinement conscient. Est-ce que je me suis clairement exprimé ?

Suite : J'ai vu la difficulté quand j'ai accouché car c'était très douloureux ; et arriver à être consciente de cette souffrance tout en ayant de la joie, du bonheur à ressentir cette souffrance, dans l'idée c'est génial mais concrètement j'ai beaucoup de mal à l'expérimenter.

Réponse : Oui, parce que tu fais toujours le lien entre le contenu de ce que tu ressens et le fait d'en être consciente. Par exemple il fait un peu chaud maintenant, ce n'est pas très agréable, mais la joie d'être pleinement présent n'est pas altérée par ce contenu dont je suis conscient. Tu vois, je ne suis pas heureux de ressentir la chaleur, ce n'est pas le bonheur, non, ce n'est pas cela ; mais je suis conscient de pouvoir être pleinement présent, même si je suis en sueur. C'est une tâche à découvrir maintenant dans ta méditation.

Nous remarquons une joie et un bonheur qui ne dépendent pas des sensations elles-mêmes, des sensations extérieures qui peuvent être agréables ou désagréables. Cette joie - ce bonheur - se nourrit de la conscience elle-même. C'est la conscience qui prend conscience d'être en harmonie, d'être unifiés et non dispersés et c'est la source de cette joie, de ce bonheur. C'est une nouvelle source de bonheur que nous n'avons peut-être pas encore beaucoup utilisée mais qui peut nous accompagner dans toutes les situations de notre vie. Nous allons la découvrir, la ressentir dans les jours à venir.

Cette joie - ce bonheur - est tout à fait naturel. Vous n'avez rien à produire, juste à découvrir. C'est un aspect tout à fait normal de notre esprit. Quand l'esprit se détend et reste pleinement présent, ce bien-être se manifeste chez tout le monde, grâce à cet esprit unifié. Nous le découvrirons au cours de ces prochains jours.

Question par rapport à l'endormissement, à la fatigue qui est difficilement compatible avec la conscience.

Réponse : Par moments il nous arrive de ressentir de l'opacité mentale avec la sensation de s'endormir et de lutter intérieurement contre cet endormissement. Nous pouvons gérer ceci de différentes manières. Lorsque nous ne sommes pas trop fatigués, le plus simple est de se lever et de continuer la méditation debout. Il est très difficile de s'endormir quand on est debout. Cela ne gêne personne si tu te lèves pour continuer à méditer, même sans bouger. Si c'est juste un voile de torpeur, il peut vite passer, tu restes présente et tu peux continuer ta pratique.

Mais si cette opacité mentale - cette torpeur - persiste, il y a une deuxième possibilité : aller dormir ! En ce moment tu t'occupes de ton enfant. C'est une activité continue. Il se peut que tu sois vraiment fatiguée et la méditation te fait ressentir la fatigue. Tu as besoin de dormir pour être mieux après. Donc il faut aller dormir.

Troisième possibilité : devenir pleinement conscient de l'endormissement et en faire une pratique. Excellent exercice ! Par exemple « Ah, ma tête devient lourde, je n'entends presque plus parler Tilmann, je n'entends vraiment plus rien du tout. » Intérieurement, il faut maintenir la pleine conscience de cette torpeur, de cet endormissement, ne pas lutter mais rester conscient de ce qui se passe. C'est comme une

flamme à l'intérieur, une lumière qui continue pendant toute cette phase d'engourdissement. Elle peut durer dix, quinze minutes et ensuite la tête se relève, les yeux s'ouvrent à nouveau et on est rafraîchi parce qu'on a passé quinze minutes en pleine conscience tout en se reposant. C'est une très belle méthode également.

Méditation guidée

Vous pouvez méditer debout à n'importe quel moment, dès que vous en ressentez le besoin, soit pour soulager le corps, soit pour trouver une autre solution à la torpeur, il n'y a aucun problème.

Reprenons une assise qui nous convienne.

Le regard se rassemble devant nous.

Inspiration – Expiration, en pleine conscience...

Nous ressentons le corps, les formations physiques...

Nous nous détendons avec ce ressenti physique...

Ressentir, voir, entendre, sentir, goûter et remarquer ce qui se passe dans l'esprit...

Pleine conscience de tout notre vécu sans que rien ne soit exclu...

Prenons de la joie à méditer comme un bouddha, pleinement présents...

Remarquons le changement : changement dans notre vécu...

Remarquons les qualités de l'esprit, parfois plus frais, parfois dans la torpeur ; quelquefois c'est la lutte, par moments c'est la paix...

Rien ne dure, rien n'est permanent...

Le Bouddha dit : « J'inspire en voyant l'impermanence, j'expire en voyant l'impermanence. »...

Inspiration et expiration tout en prenant conscience de l'impermanence, du vécu immédiat, c'est ce que nous vivons maintenant...

Deuxième enseignement

Hier nous avons essentiellement médité en passant par les premières étapes de la méditation basée sur le souffle. Aujourd'hui nous allons pénétrer davantage le sens de cette pratique.

Le but de ce stage est de découvrir le pont qui relie l'enseignement du Bouddha Shakyamuni et celui assez tardif du IXème Karmapa. Ce dernier donne des instructions sur la nature de l'esprit et sur le mahamoudra. Nous verrons comment les deux s'intègrent et comment nous pouvons profiter de la simplicité de l'enseignement d'origine et de la profondeur de l'autre enseignement. En effet, le IXème Karmapa approfondit les questions sur la nature de l'esprit en se basant sur la pratique du calme mental.

C'est sur la base de ce calme mental semblable à un lac que nous allons poser les questions de lhaktong, vipassana, c'est-à-dire de la vision pénétrante. Elles seront pareilles à de petits cailloux jetés dans un étang. Elles produiront des vagues et grâce à ces remous des réponses vont émerger. Nous aurons alors des compréhensions libératrices dans le sens où chaque compréhension va détendre l'esprit toujours davantage et augmenter notre confiance.

Revenons donc sur le texte du Bouddha Shakyamuni. Hier nous avons vu en page 2 les paragraphes se rapportant à la pleine conscience avec la respiration et plus précisément les paragraphes 15 à 19.

Pour structurer la méditation il serait bon que chacun apprenne les différentes étapes par cœur. Où que vous soyez, vous pourrez toujours suivre cette composition, elle est tellement simple. Pour vous aider, je la répéterai afin qu'elle s'imprègne un peu plus en vous.

Comment nous libérer par la méditation ?

Pendant le temps de notre méditation matinale autour du Bouddha, quel travail avons-nous vraiment effectué sur notre esprit ?

Chacun peut s'asseoir tous les matins auprès d'un Bouddha, méditer d'une manière détendue et pourtant s'étonner à la fin de sa vie de ne pas avoir atteint l'éveil. Même en ayant fait de son mieux, les résultats recherchés ne sont pas atteints.

Ne pas suivre nos tendances habituelles

La réponse est très simple : durant tout ce temps-là nous nous sommes laissés entraîner par nos tendances habituelles. Comme à l'accoutumée nous avons continué à suivre la facilité et à aller vers un apaisement, un bonheur relatif. Nous n'avons pas véritablement cultivé la capacité de notre esprit à se libérer, à trouver vraiment la liberté. Nombre de méditants ne sont pas si différents de notre petit chat Bounty qui était aussi couché devant le Bouddha durant notre pratique. Il était présent, avec nous. Après la pratique lui aussi se sentait bien !

Qu'est-ce qui fait la différence entre un calme qui pose, repose, détend, et une méditation qui éveille ? C'est la question de ce stage. Comment s'éveiller vraiment grâce à notre pratique méditative ?

Ce n'est pas moi qui ai trouvé la réponse à cette question. La réponse est ancienne, elle a déjà été donnée par tous les grands maîtres : il faut combiner un véritable calme mental plein de fraîcheur avec une présence, un regard intelligent sur ce qui se passe là maintenant dans cette situation. C'est lhaktong - vipassana. Durant la première partie nous avons pratiqué le calme mental - shamatha. Dans cette deuxième partie nous nous exercerons à la vision pénétrante - vipassana. Il faut pratiquer les deux et avoir une méditation intelligente. C'est un entraînement.

S'entraîner à la pratique régulière

Nous sommes tous d'accord : méditer, ce n'est pas suivre nos tendances mais c'est nous entraîner. Tôt le matin, avons-nous envie de faire un entraînement ou bien de nous laisser bercer un peu, d'être caressés par les rayons du soleil ? Et le soir, à la fin de la journée de méditation, avons-nous encore envie de nous exercer ? N'avons-nous pas envie d'être peinards, tranquilles ? Là se décide le parcours d'un pratiquant. Certains vont mijoter dans leurs propres tendances et s'étonner, après des années, du peu de changement. D'autres se prennent au jeu et s'entraînent. Et comme leur vie se transforme de plus en plus, comme ils trouvent de plus en plus de liberté, ils se félicitent d'avoir rencontré le Dharma. Avec les années, c'est la manière dont nous pratiquons qui fera la grande différence.

Je dois avouer que moi aussi dans ma méditation j'ai parfois juste envie d'être tranquille, paisible, de me reposer de tout. Mais il vient un moment où je me dis que ce n'est pas la bonne méthode - et je remercie les maîtres que j'ai rencontrés -. Je replonge alors dans un entraînement qui me fait vraiment du bien en profondeur. La meilleure méthode que j'ai trouvée pour me ramener, c'est l'Anapanasati soutra. Il est tellement simple, si facile à mémoriser par cœur ; il donne une structure assez ouverte et assez naturelle. En fait, c'est ce qui me convient après ces années de méditation. Il me ramène dans une approche méditative authentique qui suscite l'entraînement de mon esprit dont j'ai besoin.

J'ai pu constater que cette approche convient aussi bien aux débutants qu'à ceux qui sont plus expérimentés. Et ce n'est pas étonnant que dans le préambule, l'introduction de ce soutra, le Bouddha dise : « *Dans un mois je vais vous donner un enseignement, le temps que tout le monde se rassemble...* » Il prolonge la retraite de mousson d'un mois pour que tout le monde puisse venir et il dit à peu près ces mots : « *Toutes ces pratiques, je vous les ai déjà enseignées et vous les pratiquez toutes, mais je vais vous parler d'une pratique qui rassemble tout cela et qui pourrait être comme une clé pour la méditation.* » A ce moment-là il donne les seize étapes de la pratique de l'Anapanasati.

Introduction à l'Anapanasati Soutra

A ma connaissance il n'y a pas un autre soutra dans le Canon Pali que le Bouddha n'ait annoncé de cette manière : « *Je vais donner un enseignement plus tard, le temps que les gens arrivent ici* ». Habituellement les autres soutras que je connais étaient donnés spontanément en réponse à une question. Il y avait très peu de délai et souvent sans que d'autres moines soient priés de bien vouloir venir. Il donne donc une importance particulière à cet enseignement.

Regardons le texte lui-même. Je vous encourage à apprendre par cœur les seize étapes pendant ce stage. Les quatre premiers jours nous en apprendrons quatre, cela devrait aller !

Premièrement, au paragraphe 17 : Se rendre dans un lieu qui convienne à la méditation : une campagne isolée, au pied d'un arbre ou dans notre chambre à la maison, la porte fermée pour être un peu au calme. Puis nous nous asseyons et vérifions notre posture.

L'introduction est simple : c'est s'asseoir et prendre la posture. Si vous êtes assis sur une chaise, gardez les pieds en contact avec le sol, les jambes espacées de la largeur du bassin pour que les hanches

soient libres, le dos bien droit. Le regard est dirigé devant vous mais sans fixation - le Bouddha n'est pas limitatif. Donc le regard est devant soi, cela peut être vers le bas, à l'horizontale, mais aussi vers le haut. A chacun de voir ce qui lui convient. Au début, garder le regard un peu vers le bas est préférable pour diminuer les distractions.

Puis : « *Vigilants nous inspirons, vigilants nous expirons* ». Il n'y a encore rien de particulier. Du fait de nous être posés, nous sommes simplement conscients de la respiration ; c'est le mouvement le plus évident qui se présente à notre conscience.

Les douze étapes de l'entraînement

Étapes 1 à 4 : le corps

Première étape

Tout d'abord nous faisons trois ou quatre inspirations et expirations un peu plus profondes pour bien nous connecter avec la respiration. Cette première étape sert à ramener notre conscience sur le souffle et à devenir complètement présents. Nous oublions le reste. Nous amplifions consciemment le mouvement, juste le nécessaire pour ramener l'esprit. Il est possible de répéter ceci plus tard dans la pratique si nous souhaitons ressentir à nouveau le souffle de manière précise parce que nous l'avons peut-être perdu. Nous nous offrons un cycle respiratoire plus profond, puis nous laissons le souffle se calmer de manière naturelle.

Deuxième étape

Nous respirons volontairement consciemment de manière beaucoup plus fine ; nous abordons un cycle respiratoire plus subtil. Nous nous entraînons à maintenir la pleine conscience avec un aperçu bien moins fort qu'au début ; c'est plus difficile. Cette étape demande plus de vigilance. Elle nous ramène encore davantage dans la présence avec le souffle.

Ces deux premières phases sont comme un ancrage. C'est notre ancrage avec le souffle, ou par le souffle.

L'objet de méditation ici est un mouvement, c'est un vécu mouvant, ce n'est pas un objet fixe. Il est toujours différent et cependant toujours un peu le même. Nous utiliserons cet objet de méditation comme point de référence chaque fois que nous serons distraits. Quand nous remarquons que l'esprit est distrait, hop, nous revenons à notre ancrage. Pour ceci il faut bien l'installer au début. Passons donc un moment à nous entraîner pour que cet ancrage fonctionne.

Troisième étape

Au troisième point, nous ressentons tout le corps, tout le corps qui respire. A cet endroit du texte, on trouve le terme pali *prana kaya* : le corps respirant. Mais *prana* c'est aussi l'énergie subtile. Certains commentaires disent que c'est comme s'il y avait différents corps : le corps physique puis le corps qui respire c'est-à-dire l'entité de la respiration et un corps plus subtil qui serait comme un corps énergétique. C'est pour cela que dans la traduction française on parle de tous les corps au pluriel, tous les aspects de notre vécu physique (c'est ainsi que j'ai traduit en allemand). Nous élargissons notre ressenti de présence pour inclure tout ce qui pourrait, de manière grossière ou subtile, être appelé « corps ».

Avec l'extension de notre présence lorsque nous incluons le corps, un petit risque de se perdre, d'être distraits subsiste. Pour éviter ce risque nous maintenons l'ancrage. Nous lions donc toujours la respiration avec le ressenti physique. Au début, peut-être ferez-vous des allers-retours : inspirer, expirer, ressentir le corps - inspirer, expirer, ressentir le corps - jusqu'à ce que le ressenti de la respiration s'établisse en même temps que celui du corps.

Essayons ceci pendant cinq minutes : respirons tout en ayant conscience de tout notre vécu physique.

Méditation guidée

Exécutons d'abord quelques respirations plus fortes puis d'autres plus fines, ensuite ressentons tout le corps...

Nous sommes pleinement conscients de tout notre corps...

Puis nous amenons un maximum de détente dans cette présence...

Nous percevons tout ce qui se passe en termes de sensations dans le corps, sans réactions, sans jugements...

Merci beaucoup.

Quatrième étape

Ensuite nous lisons : « *J'inspire en apaisant les formations physiques, j'expire en apaisant les formations physiques.* »

Apaiser les formations physiques, c'est apaiser le ressenti, les sensations physiques. Pourquoi est-ce appelé « formations » ? Parce que ce qui se passe dans notre corps n'est pas un hasard ; c'est le résultat de nos pensées, de nos actes, de notre façon de vivre. Nous y avons un rôle de formateur. Nous « formons » notre vécu. Avec cette quatrième étape, il semble qu'en pali le Bouddha ait utilisé des vers actifs : « *J'apaise les formations physiques* ». Cela signifie que le méditant découvre sa capacité à calmer son corps, son ressenti corporel ; il maîtrise de plus en plus le lien entre l'esprit et le corps, ce qui lui permet d'apaiser le vécu physique. C'est un grand pas.

Ce pas est d'une importance majeure dans l'entraînement parce que nous commençons à voir combien notre esprit influence notre vécu physique. Le lien s'effectue là, car au lieu de réagir avec attachement et aversion, nous demeurons dans l'équanimité, dans une observation équanime. Le corps commence à s'apaiser quand nous n'entrons plus dans la réaction. Grâce à cette non-intervention, ce non-jugement, cette non-manipulation, les formations physiques s'apaisent. Si je vous dis : « Apaisez-vous ! », vous allez réagir et le résultat sera à l'inverse de l'effet recherché. Donc, pour que l'apaisement se produise, nous apprenons à nous détendre, à sortir du jugement, à sortir de la volonté.

Cette forme de maîtrise de l'esprit ne vient pas de la volonté mais de l'acceptation, du lâcher-prise, de la présence claire. Cette capacité croissante à ne tomber ni dans la lutte ni dans le désir quand quelque chose se manifeste, permet à l'esprit de se calmer, ce qui engendre une détente corporelle.

Pour résumer, nous avons quatre étapes d'apprentissage dans les quatre entraînements.

Première étape : apprendre à rester pleinement conscients du souffle profond, long, intensif.

Deuxième étape : apprendre à rester pleinement conscients avec un souffle bien plus fin.

Troisième étape : apprendre à rester avec le souffle tout en ayant conscience du corps. En étant conscients de tout ce corps avec aussi tous ses aspects subtils, nous apprenons à ne pas entrer dans la réaction qui est une distraction.

Quatrième étape : accepter que notre vécu corporel s'approfondisse jusqu'à ce que la détente s'installe. Le vécu physique s'apaise même s'il y a des douleurs. Le cirque mental ne s'ajoute plus au vécu physique. Les sensations corporelles sont tout simplement comme elles sont et en les acceptant nous constatons qu'elles se calment toujours plus.

Lorsque ces quatre étapes sont maîtrisées, si l'esprit est en ébullition et si le corps ne va pas bien, nous avons alors la capacité de calmer le jeu. Nous voyons déjà pleinement ce qui se passe. En effet, même s'il est seulement question du corps ici, nous sommes déjà dans l'apprentissage de l'esprit : nous voyons quelle attitude d'esprit va agiter notre corps, notre présence et quelle attitude d'esprit va calmer cet ensemble. Nous apprenons comment fonctionne le lien entre le corps et l'esprit, nous remarquons ce qui nous distrait et comment rester présents parce que chaque phase requiert cette capacité.

De nos jours, de nombreuses techniques de relaxation utilisent ces quatre étapes. Cela passe habituellement par la vigilance sur le corps. En général, un CD ou une cassette de relaxation nous aide à maintenir cette présence sans jugement, ce qui favorise le calme ; c'est donc très bénéfique.

Pensez-vous pouvoir apprendre ces quatre étapes aujourd'hui ? Ce n'est pas beaucoup.
1) Pleinement conscient en respirant longuement 2) Pleinement conscient en respirant brièvement
3) Pleinement conscient de tout son corps 4) Amener de l'apaisement dans le vécu physique.

Étapes 5 à 8 : les formations mentales

Ensuite viennent quatre autres étapes, mais c'est toujours le même principe. Donc je passe paragraphe 19.

Les prochaines phases nous amènent à la joie, au bonheur, au ressenti des formations mentales et à leur apaisement. Les deux dernières citées sont construites sur le même modèle que précédemment. Au lieu de ressentir le corps, les formations physiques, nous ressentons les formations mentales ; au lieu d'apaiser les formations physiques nous apaisons les formations mentales. Les deux premières sont

différentes parce que le point de départ pour regarder ce qui se passe dans l'esprit, est établi autrement : il est question de la joie puis du bonheur.

Souvenez-vous : au début, quand nous sommes entrés dans la pleine conscience du corps, nous avons utilisé un souffle un peu plus ample puis un souffle un peu plus fin. Les étapes 5 et 6 sont une porte d'entrée différente.

Cinquième étape

Ici, pour l'esprit, nous utilisons la joie qui est encore liée au corps. La définition de cette joie est un peu particulière : c'est un bien-être du corps et de l'esprit grâce à l'apaisement physique. Nous continuons donc avec cet apaisement qui lui est source de bien-être. Ce bien-être est ressenti dans l'esprit, il donne de la joie - joie du corps et de l'esprit grâce à cet apaisement. C'est notre point de départ. Nous passons du corps vers l'esprit en prenant le bien-être physique pour en ressentir son aspect mental.

Sixième étape

Dans la sixième étape, nous passons du bien-être physique et mental vers le bonheur. La joie devient bonheur dans le sens où nous regardons plus particulièrement son aspect mental. C'est le bonheur d'être présents, d'avoir une certaine maîtrise de l'esprit et ainsi un bien-être s'y répand. Ce bien-être mental en pleine conscience, cette joie, est une base de choix pour démarrer notre exploration de l'esprit - nous avons développé une faculté excellente pour mener à bien notre observation. Cette forme de joie est extrêmement stabilisante pour l'esprit. Quand la joie dépend encore des sensations physiques, elle est moins ferme parce qu'elle dépend d'autre chose. Mais quand l'esprit se regarde lui-même dans sa capacité à être clair, pleinement conscient, présent et ouvert, la joie et le bien-être en découlent car il est toujours là, toujours accessible. C'est plus stable. Cette étape, appelée bonheur, est plus stable que celle appelée joie. Bien sûr, ce sont juste des termes, ne vous fixez pas sur eux mais sachez qu'ils indiquent ce processus.

Chaque fois que l'esprit se détend, la possibilité d'entrer dans le bonheur apparaît. Détente et bonheur vont ensemble. C'est surtout la détente du mental qui crée ce bonheur parce que les fluctuations du bien-être physique n'établissent pas vraiment la joie, elle peut vite changer. Mais quand nous voyons que la présence détendue elle-même a comme qualité la joie et le bien-être, le bonheur qui l'accompagne est plus stable et nous nous libérons de l'impact des sensations physiques sur notre bien-être. Un esprit joyeux médite bien, voilà c'est tout simple.

Septième étape

Un esprit joyeux, détendu, ouvert, peut remarquer tous les mouvements mentaux. Le champ de notre méditation, de notre pleine conscience, commence à inclure tout ce qui se passe dans l'esprit ; c'est considérable, c'est presque trop. Nous revenons donc toujours au souffle : inspiration, expiration, et nous commençons à remarquer les petites pensées qui s'élèvent, les oiseaux qui chantent et le corps avec ses différentes sensations, la posture ; nous voyons des choses mais nous revenons toujours à la respiration. Il nous faut un ancrage véritable à ce moment-là pour ne pas être emportés par ce vécu.

Les « six » sens en observation

Pour faciliter ce processus le Bouddha a sous-divisé les formations mentales en six sens : les cinq sens extérieurs, le sixième étant le mental.

Au départ, nous pouvons utiliser cette approche pour nous entraîner étape par étape à élargir le champ de notre pleine conscience. C'est un entraînement préliminaire au septième point qui peut nous permettre d'inclure tous les mouvements mentaux en pleine conscience et progressivement. Cela commence par le vécu physique, nous l'avons déjà fait.

Les textes utilisent toujours la vue comme étape suivante. Mais dans la méditation, c'est plutôt l'ouïe, l'écoute des bruits qui convient parce que c'est assez net, il se passe beaucoup de choses. C'est le deuxième sens : l'ouïe, l'audition. Nous pratiquons quelque temps avec pour établir une attitude de non-jugement, de non-réaction, pleinement consciente de tous les sons. Puis nous ouvrons les yeux s'ils étaient fermés pour continuer avec la vue. Nous nous entraînons et nous nous établissons dans une attitude de non-réaction, de non-jugement, en pleine conscience avec le champ visuel. Ensuite viennent l'odorat et le goût. Habituellement nous ne ressentons pas les saveurs puisque pendant la méditation nous ne mangeons pas. Mais nous pouvons choisir à ce moment-là de croquer un petit bout de chocolat par exemple. Et nous restons équitables même si cela devient le moment agréable de la pratique. Puis nous

abordons le mental. Nous prenons conscience des pensées – elles sont souvent basées sur les cinq autres sens et aussi sur nos soucis, nos projets, etc. Ce sont des pensées qui s'élèvent. A chaque fois nous adoptons une attitude de non-jugement, de non-réaction et nous retournons au souffle.

Ces six champs sensoriels sont tous mentaux. Il n'y a pas de perceptions physiques sans que l'esprit les ressente. Il n'est pas possible d'entendre ou de voir quelque chose sans que ce soit mental. C'est toujours mental et voilà pourquoi tout cela est appelé « formations mentales ». Le corps en lui-même ne peut pas se ressentir. Le corps est ressenti grâce à l'esprit (nous avons déjà exploré ce lien dans les quatre premières étapes).

Huitième étape

Etablir le calme mental

Cette étape permet d'apaiser les formations mentales. Nous suivons toujours le même processus mais appliqué aux formations mentales : ne pas réagir, ne pas juger, uniquement être conscients ; ne pas donner d'importance à ce que nous pensons, à ce que nous voyons, à ce que nous entendons. Nous adoptons une attitude d'appréciation, mais d'abord d'acceptation et voyons que cette acceptation non distraite calme le jeu mental. Notre esprit devient plus tranquille. Cet apaisement montre que nous avons une certaine maîtrise sur notre esprit.

Nous avons commencé la méditation l'esprit complètement agité et en suivant les étapes, en passant par les six champs sensoriels, etc., nous avons calmé notre esprit. C'est une loi. Toute personne qui est dans l'acceptation, dans la non-réaction, le non-jugement vis-à-vis de tout ce vécu verra son esprit devenir tranquille en peu de temps. C'est ainsi pour les milliards d'êtres de cette planète, personne n'échappe à cette règle.

Si notre esprit reste agité, où se trouve la faute ? La faute se trouve dans le manque d'entraînement. Nous ne sommes pas assez entraînés, c'est tout. Nous avons les rênes en mains, nous pouvons nous exercer ou pas. C'est à nous de le faire. Je ne dis pas que c'est facile mais je vous dis que c'est un plaisir. Cela demande de la persévérance et cette persévérance donne des résultats immédiatement ressentis comme un bien-être. C'est très bénéfique de pouvoir entrer dans ce calme au moins une fois par jour. Et ce résultat-là est immédiat.

Si cela ne fonctionne pas, c'est dû à dans notre façon de voir les choses, par exemple lorsque nous attribuons beaucoup d'importance à telle ou telle sensation. Telle chose, telle pensée nous font réagir ; un souci que nous aimons ruminer et voilà, le calme mental ne s'installe pas. Nous ne sommes plus dans l'ouverture, l'acceptation et la non-réaction émotionnelle. Nous réagissons et à cause de cela, nous sommes agités. C'est une loi de l'esprit, nous ne pouvons pas l'éviter. À cause de la tension émotionnelle, l'esprit se crispe, s'accélère et se ferme en même temps.

Méditation guidée

Une présence détendue...

Développer la joie de pouvoir être pleinement conscients, d'avoir cette capacité d'être conscients...

Quel plaisir d'être présents, sans distractions !...

Si nous regardons cette présence, cette capacité d'être conscients, est-ce l'esprit ? Qu'est-ce que l'esprit ?...

Inspiration et expiration – Ne jamais regarder trop longtemps...

Continuez à méditer pendant que je vous lis les premières phrases du IXème Karmapa dans le chapitre sur lhaktong, la vision pénétrante :

« Pratiquez brièvement les préliminaires sans oublier les exercices du calme mental.

Laissez l'esprit d'abord se détendre dans son état naturel.

Ensuite, laissez l'esprit clair et lucide comme le soleil dans un ciel sans nuages. »

On peut dire aussi plus simplement : laissez votre esprit devenir comme le ciel sans nuages.

Puis : « Laissez l'esprit comme l'eau et les vagues dans la compréhension que toutes les perceptions qui s'élèvent sont l'esprit.

Finalement, sois comme un enfant qui voit des images dans un temple : perception vivace sans nommer. »

Dans cet état-là, Karmapa suggère que nous allions au-delà de notre esprit.

Méditer en suivant les conseils du IXème Karmapa

Je vais maintenant vous expliquer le sens de ces phrases.

Par ces images, le IXème Karmapa, qui vivait au XVIe siècle, nous fait suivre le même processus que le Bouddha Shakyamuni au paragraphe 20 de notre soutra.

Le soutra comporte quatre étapes : 1) Être conscient de l'esprit, 2) Le réjouir, 3) Le stabiliser, 4) Et le libérer.

Ensuite vient la recherche, l'exploration de l'esprit. Ce processus nous mène vers une grande ouverture de l'esprit où celui-ci se trouve libéré de l'emprise des concepts. Une fois libéré de tous ces concepts, de toutes ces dénominations, ouvert, dynamique, nous pouvons alors l'explorer. Lorsque l'esprit est ouvert, sans emprises, sans saisies, acceptant les mouvements mentaux sans réagir, sans nommer ou étiqueter l'expérience, nous pouvons l'explorer car c'est une situation excellente.

Revenons maintenant aux trois exemples du Karmapa.

Premier exemple : « Comme le soleil dans un ciel sans nuages. »

Cette image nous relie avec la clarté, la lucidité de notre esprit sans entraves ; avec un ciel sans nuages nous faisons abstraction de tout ce qui pourrait s'y manifester. Sans obstruction, nous nous relions avec la nature de cet esprit ouvert, doté d'un potentiel de lucidité qui peut tout éclaircir, tout connaître, tout percevoir. L'image utilisée nous connecte à cette dimension de l'esprit. Lorsque nous imaginons ce ciel, cela produit un effet sur notre esprit et lui révèle sa dimension inobstruée et lucide. Pour le moment il n'y a pas de mouvements, nous nous connectons à une dimension profonde de l'esprit, sans mouvements.

Deuxième exemple : « Laissez l'esprit comme l'eau et les vagues dans la compréhension que toutes les perceptions qui s'élèvent sont l'esprit. »

L'image c'est l'eau de l'océan et ses vagues ; ça bouge. Cette comparaison est utilisée parce qu'on ne trouve pas d'esprit sans mouvements, cela n'existe pas. L'esprit est dynamique, il bouge. Le deuxième exemple nous introduit donc à l'acceptation de tous ces mouvements. Il peut y avoir des grosses vagues ou des petites mais elles n'ont jamais gêné l'océan. L'océan et les vagues c'est la même chose, c'est la même eau. Il y a le courant, la houle, c'est tout à fait normal. Notre résistance vis-à-vis des mouvements mentaux disparaît. Nous ne résistons plus aux vagues une fois reconnues comme étant l'esprit lui-même. Elles ne peuvent pas nous nuire. Les mouvements ne peuvent pas nuire à l'esprit, comme les vagues ne peuvent pas nuire à l'océan, c'est toujours la même eau.

Lorsque nous réalisons que l'esprit et les pensées sont de la même nature, notre aversion envers l'esprit actif se dissout. Nous ne mettons plus en lutte l'eau calme contre l'eau en mouvement puisque c'est la même. Nous n'établissons plus de préférence. Que l'esprit bouge ou non, sa nature est la même. C'est très important pour nous, cette image nous aide à nous détendre même si notre esprit s'agite. Nous en avons besoin parce que nous allons provoquer du mouvement - perturber notre calme volontairement - afin de pouvoir explorer l'esprit. Nous allons regarder, nous poser des questions, et des réponses apparaîtront. Cela bougera et il faut être à l'aise.

Ce qui est valable pour la recherche, l'exploration de l'esprit, l'est également pour les vagues émotionnelles. Les pensées émotionnelles ne sont que la houle. Il y a une acceptation ou une compréhension de la non-différenciation du mouvement et de l'esprit calme.

La troisième image nous montre comment procéder : « Finalement, sois comme un enfant qui voit des images dans un temple : perception vivace sans nommer. »

Un enfant entre dans un temple et s'émerveille, bouche bée, en voyant toutes les fresques - il s'agit d'un temple tibétain bien sûr où pas un centimètre de mur est sans peinture ! Un enfant n'a pas les mots, les concepts, pour nommer ce qu'il voit. Il n'a pas encore appris le vocabulaire pour nommer tout cela,

donc il reste à un niveau visuel, impressionné, mais sans rajouter un processus de réflexion discursive. Il demeure à ce niveau d'ouverture émerveillée, d'ouverture intéressée.

Cette troisième image nous invite donc à être comme un enfant : ouverts, intéressés mais sans conceptualiser. Toute la conceptualisation intellectuelle par laquelle nous intégrons immédiatement une expérience à notre connaissance, en comparant, en jugeant, est laissée de côté. Nous restons à un niveau bien plus primaire de perception, sans suite, sans cinéma, juste derrière la présence voyante, claire, sans ajouter autre chose. Pour nous, adultes formés intellectuellement, c'est un grand repos de pouvoir être sans discussion intérieure. Nous l'avons un peu oublié à cause de nos tâches quotidiennes nécessitant souvent une réflexion rapide, voir ce que je veux, ce que je ne veux pas, ce que pensent les autres, etc. Comment cela entre-t-il dans ma philosophie ? Toutes ces réflexions devenues une habitude, lâchent maintenant. Reste alors un vécu un peu primaire.

Ce n'est pas qu'il y ait une erreur ou une faute dans la réflexion, c'est juste que pour le moment nous nous entraînons à ne pas cogiter, à ne pas utiliser ce processus de manière automatique ; nous laissons de l'espace.

Il n'est pas question ici de juger le raisonnement intellectuel, car il est nécessaire et utile ; c'est grâce à lui que nous sommes capables de nous comprendre maintenant. Sans une réflexion intellectuelle, il n'y aurait pas de dharma, il n'y aurait pas de communication possible. Il s'agit juste de développer la capacité à demeurer de temps en temps sans enchaîner des réflexions. Il s'agit de développer à nouveau cette capacité qui ressemble à l'attitude d'un enfant ou à la nôtre quand nous sommes plongés dans une situation où nous n'avons pas encore développé de concepts. C'est un peu comme si nous nous retrouvions sur une autre planète par exemple, où tout est différent - nous n'avons pas encore de concepts et nous regardons.

Ces trois exemples sont plus parlants que tous les concepts utilisés pour les expliquer. L'image semble plus forte que les mots. C'est typique des enseignements symboliques souvent utilisés dans le mahamoudra et le vajrayana où l'on emploie des images pour véhiculer une compréhension. Nous entendons une ou deux fois les explications, puis nous utilisons ces comparaisons des centaines de fois dans la méditation. Ces images nous parlent directement parce que le ciel ouvert produit tout de suite son effet.

Quand nous sommes dans la confusion, penser à l'eau de l'océan et à ses vagues, amène une détente immédiate, il n'est pas nécessaire de réfléchir beaucoup. Avoir l'attitude d'un enfant devant quelque chose de nouveau, nous parle instantanément, même si nous sommes assis dans notre jardin que nous connaissons si bien. Tout ceci ouvre à la fraîcheur de la perception.

C'est comme la petite Anna qui ce matin faisait ses premiers pas en mesurant la distance entre elle et son père. Elle tombait en regardant avec de grands yeux, en découvrant un sourire à distance et les perceptions de sa petite vie. Rien que de la regarder, je me suis senti entrer dans une fraîcheur de perceptions qui m'a fait du bien. Cela m'a aidé à sortir de ce sentiment de tout connaître, d'avoir déjà tout vu et de ne plus rien voir. J'ai recommencé à tout voir avec des yeux d'enfant.

Ces trois images sont à utiliser pour se préparer à l'exploration de l'esprit.

Méditons un petit moment.

Méditation guidée

Présence, posture, souffle...

Ressenti physique...

L'auditif, le visuel...

Les formations mentales...

La présence ouverte comme le ciel...

Mouvements mentaux comme les vagues de l'eau...

Une perception ouverte, comme un enfant dans un temple...

Cet après-midi, je vous engage à pratiquer les huit étapes déjà vues et à utiliser les trois images que je viens de décrire. Apprenez par cœur les quatre premières étapes. Tout se passe en silence.

Troisième enseignement

Méditation guidée

Nous allons méditer non seulement pour nous-mêmes mais aussi pour tous ceux qui entrent en contact avec nous, que ce soit par notre présence directe ou par la pensée.

Prenons une posture qui soit à la fois agréable et droite et relâchons notre ventre.

Le regard se rassemble devant nous et nous prenons conscience de la respiration. Nous la suivons tout du long avec attention : début, milieu et fin de l'inspiration - début, milieu et fin de l'expiration...

Pour bien ancrer notre attention, prenons quelques inspirations plus profondes, plus fortes...

Ensuite la respiration se calme et nous suivons avec la même attention les cycles respiratoires plus courts ou moins profonds, toujours plus fins...

Essayons d'être présents au souffle à cent pour cent mais toujours de manière détendue ; un effort détendu...

Faisons comme si c'était la première fois que nous respirions... Pour le moment, inutile de penser à autre chose...

Puis, tout en inspirant et expirant consciemment, nous ressentons tout notre corps, le vécu physique...

Nous ressentons les différentes parties de notre corps, tout ce qui s'y joue, tout ce qui apparaît dans le corps...

Inspiration – Expiration, en ressentant le corps entier...

Inspirer et expirer en pleine conscience en nous détendant au maximum...

Sans attachement, sans aversion...

Avec l'expiration, et surtout à la fin de l'expiration, nous pouvons nous détendre davantage, lâcher toutes les tensions...

Permettons aux sensations physiques de s'apaiser davantage. Ce qu'il faut, c'est moins de volonté, ne pas trop insister ; garder la conscience et laisser tout le reste se détendre...

Nous tournons notre attention vers la clarté, la pleine conscience elle-même...

Nous nous réjouissons de la fraîcheur de l'esprit, du fait d'être conscients, ainsi que de cette paix qui s'installe en nous quand nous cessons la lutte...

Nous incluons les sensations auditives (les sons, les bruits), les sensations visuelles aussi ... Les odeurs et les saveurs...

Ainsi que les mouvements mentaux, les pensées...

Soyons comme le Bouddha, assis, sur la voie de l'éveil, la voie de la bodhi, pleinement conscients de tout ; tous les sens sont ouverts, pleinement lucides ...

Nous nous détendons davantage car ce n'est pas avec plus d'efforts que notre conscience deviendra plus claire...

Inspiration et expiration...

L'esprit si vaste, lumineux, comme le ciel ensoleillé...

Comme l'océan avec ses vagues et vaguelettes...

L'esprit ouvert et intéressé comme un enfant qui entre pour la première fois dans un temple...

Qui ressent tout cela ?...

Inspiration et expiration...

Et maintenant complètement détendus, arrêtons de méditer, sans pour autant être distraits.

Après une méditation, la pleine conscience perdure encore un certain temps. C'est la nature de l'esprit d'être conscient.

L'art de méditer

L'art de la méditation consiste à ne pas perturber la conscience. Il n'y a rien à créer. Il suffit de laisser la conscience apparaître - elle apparaît parce que nous ne sommes pas dans une fixation. Quand il n'y a pas de blocages, la pleine conscience se manifeste. Bien sûr, dans la fixation la conscience est là mais elle est limitée, elle n'a pas cette qualité panoramique.

Donc, le processus de la méditation consiste à sortir l'esprit des fixations et à le ramener. Ici, nous le ramenons sur le souffle mais il est possible d'utiliser un autre support. Nous relâchons les blocages et nous restons avec quelque chose qui n'est pas très intéressant en soi, qui ne crée pas de fixations. Nous ne sommes pas attachés à vouloir regarder notre souffle.

En amenant un objet élémentaire à l'esprit - le souffle par exemple - nous entrons dans la simplicité et retrouvons alors une ouverture. Puis nous observons le corps, les sensations physiques, sans nous fixer, sans juger ni réagir, etc. Nous incluons le corps, puis les sons, le visuel, etc., jusqu'à ce que tout participe à notre méditation, sans fixations. Avant la méditation ceci était également dans notre conscience mais avec des fixations. Nous les avons sorties de l'esprit. Nous avons inclus tous les champs sensoriels ainsi que les pensées, tout ce qui est l'esprit, mais sans blocages, sans jugements, sans réactions émotionnelles. L'expérience de vie est devenue complètement différente. Nous nous sentons alors comme des bouddhas qui méditent sous l'arbre de bodhi, l'esprit ouvert et libre, qui peut tout ressentir sans s'attacher. Il peut choisir, il est libre dans son mouvement, il est fluide. C'est l'expérience de la méditation qui peut continuer tant que nous n'entrons pas dans une nouvelle fixation. L'esprit est à l'aise et se maintient ainsi sans efforts. Puis, lorsque la prochaine fixation apparaît - ainsi que les suivantes - nous faisons des efforts, nous saisissons. Il faut lâcher et pour ne plus se fixer cela demande un effort, ce qui devient très épuisant, alors que rester dans l'ouverture, dans la pleine conscience, est une source d'énergie et de bien-être.

Quelques questions/réponses

J'aimerais vous poser quelques questions : Avez-vous pu identifier les huit étapes ? Vous avez bien sûr retenu les trois images que j'ai enseignées hier. Avez-vous pu identifier les quatre premières étapes ?... Oui, j'en vois beaucoup qui ont pu les identifier. Parce que la tâche était de mémoriser. Donc, - respiration profonde, - respiration fine, puis, la troisième ? - Ressentir le corps, ensuite apaiser le corps par la détente. Y a-t-il eu une difficulté avec ces phases, hier ou aujourd'hui, dans votre pratique personnelle ou en groupe ? Avez-vous besoin d'une clarification sur ces quatre étapes ?

Question sur la chronologie des étapes. Les quatre étapes que vous avez décrites dépendent du temps que l'on prend pour sa méditation ; il faut revenir au souffle, le corps s'apaise à un moment donné. Lorsque des douleurs apparaissent il faut revenir à cet apaisement. J'aimerais avoir des précisions sur la temporalité.

Réponse : Ce n'est pas aussi schématique que cela. Une fois que tu as parcouru les quatre premières étapes et que tu t'es établie dans le non-jugement des sensations physiques, même si tu es bien plus loin dans les autres étapes, une douleur arrive, c'est tout simplement une autre formation mentale qui s'élève. Tu restes dans le non-jugement, si besoin est tu étends la jambe et tu continues exactement là où tu en étais. Tu n'as pas besoin de recommencer les étapes. Si tu remarques que tu tombes dans la fixation et de ce fait que tu es à nouveau très occupée avec le corps, là tu retournes au souffle et tu t'établis à nouveau dans un esprit plus détendu vis-à-vis du corps, puis des sons, etc. Mais si ton esprit est toujours dans une ouverture, dans un lâcher-prise, avec des sensations fortes pas de problème, elles sont juste remarquées et puis elles passent, elles sont lâchées. Tant que l'ouverture est là, il est inutile de refaire les étapes précédentes.

Pour l'autre aspect de ta question, si tu ressens l'apaisement des formations mentales avant même d'avoir médité dessus, très bien, tu n'as pas besoin de faire tout le processus dans l'ordre. Parfois on peut

être dans la non-fixation et l'harmonie de tout l'ensemble dès la première minute de méditation. Il n'est donc pas nécessaire d'insister chaque fois sur les huit étapes. Elles sont là pour nous mener graduellement à l'ouverture qui peut aussi se manifester dès le premier instant.

Question : Tout était à l'envers aujourd'hui. Quand tu enseignais la conscience du souffle, je n'arrivais pas à me concentrer dessus, j'avais beaucoup de pensées. Quand tu enseignais sur le corps, j'étais distraite. Quand tu guidais la conscience des pensées, j'avais plein de sensations fortes dans le corps. De toute façon il n'y avait ni joie ni bonheur et là maintenant, je me demande ce qui se passe. Je médite depuis longtemps et j'aimerais savoir ce qui se passe.

Réponse : La situation est elle aussi typique parce que nous méditons ensemble. Cela pourrait être une chance pour ressentir quelque chose d'un peu spécial, un peu de calme mental au moins et bien d'autres choses... Il semble y avoir un trop de volonté. Dans une situation comme celle-là le conseil sera d'arrêter de méditer, de chercher tout de suite un endroit où l'on peut si possible s'adosser, ou peut-être s'allonger sur le sol, sans méditer, poser les mains sur le ventre et attendre que la vie nous apporte de la détente. Nous abandonnons cette volonté juste en gardant un petit fil de conscience, d'attention. Du coup nous nous apaisons parce que nous sommes sortis de cette volonté.

Pour un méditant qui pratique depuis des années, la volonté a été tellement nécessaire au début qu'elle devient ensuite le plus grand obstacle. C'est la volonté qui crée la tension, les voiles dans l'esprit, l'opacité mentale. C'est justement parce que nous voulons méditer que nous n'y arrivons pas. C'est aussi clair que cela.

Question : J'ai fait un peu la même expérience ce matin. J'avais réellement envie de m'allonger, j'ai senti que j'avais cette volonté d'avoir la joie, le bonheur mais pas consciemment, je n'étais pas très détendue et j'ai eu une expérience de grand calme. Je sens cette volonté qui me bloque et en même temps je veux, j'essaie de ne pas arrêter de méditer dans la vie quotidienne même quand j'ai un blocage. J'aimerais avoir un conseil pour avancer dans la pratique quotidienne.

Réponse : Je me rappelle une instruction de Guendune Rinpotché : « Oui, il faut de la volonté pour arriver sur le coussin. Et il faut y arriver tous les jours, il faut maintenir cette discipline de toujours méditer. En arrivant sur le coussin, 99 % du travail sera fait par « le Lama ». Ce n'est pas le moi qui médite mais c'est le Lama (le maître, le Bouddha) qui médite pour moi ». Les 1 % restant, c'est le petit moi qui garde le fil, qui fait un tout petit effort, juste un minimum. C'est la confiance dans l'esprit lui-même, l'esprit bouddha en nous qui *sait* comment se détendre, qui trouve son chemin et qui a juste besoin ici et là de petits rappels. Mais les autres 99 %, c'est le bouddha en nous, le maître en nous, le lama qui médite. » Il nous a donné cette instruction tant de fois et cela m'a considérablement aidé parce que j'ai un excès de volonté. Il faut vraiment développer cette confiance ; d'ailleurs, ce n'est pas le moi qui va trouver l'éveil.

Question : Respirer avec tous les corps, sentir son corps qui se répand à l'inspiration, qui se rétracte à l'expiration, est-ce bien cela ?

Réponse : Alors, ta conscience se répand ?

Suite : Le corps prend beaucoup d'espace puis après il revient à l'expiration un peu plus ...

Réponse : Ah ! C'est une sensation intéressante ! Je crois que c'est la conscience. Ce n'est pas exactement le corps ; c'est la conscience qui se répand et qui s'ouvre quand tu inspires. Essaie de laisser la conscience bien ouverte quand tu expires. Au lieu de te rétracter, tu peux aller encore plus loin avec l'expiration.

Question : Avec la méditation, j'ai l'impression de percevoir des sensations dans le corps que je n'ai pas au début. Je ne sens qu'une partie du corps ou j'ai une sensation très glacée sur le côté mais c'est tellement glacé que je n'arrive pas à me détendre, elle revient sans arrêt ; c'est vraiment une fixation, je n'arrive pas à lâcher. J'ai besoin d'aide.

Réponse : C'est tout à fait normal. C'est quelque chose que tout le monde ressent. Au début on s'assoit, on ne sent pas grand chose et en méditant le corps se réveille. On découvre de nombreuses sensations qui habituellement ne se manifestent même pas si on ne médite pas. Il peut s'agir d'endroits que l'on ne ressent pas du tout, d'autres extrêmement présents ou bien un sentiment glacé quelque part. L'entraînement du méditant consiste à accorder la même attention aux endroits où l'on ne ressent pas grand chose comme aux endroits où l'on ressent beaucoup de choses.

Si tu remarques qu'une sensation est difficile à lâcher, prête-lui toute ton attention. Vas-y et reste ; par exemple, dans la sensation glacée, respire et découvre cette sensation pour ce qu'elle est. Remarque surtout son côté vivant. Au début, le glacé ne semble pas être vivant mais plutôt froid et presque mort. Mais quand tu le pénètres et que tu y restes, tu respires et tu es conscient, alors tu y découvres du changement. C'est extrêmement vivant. Pour cela il faut prendre du temps et y rester le temps nécessaire. C'est important. Peut-être y aura-t-il aussi des pensées, des images qui se manifesteront en relation avec ce sentiment physique. Il faut donc un peu de courage parce qu'aller dans une sensation désagréable et l'explorer n'est pas forcément motivant. Pourtant c'est le conseil à suivre : ne pas l'éviter mais y aller.

Suite : Fait-on la même chose avec les sensations qui viennent de l'extérieur ?

Réponse : Aucune différence.

Question : J'avais deux sensations parallèles, suivre le souffle finalement était plus discret que suivre les vibrations qui étaient très fortes, les vibrations de l'ouïe ; d'habitude j'arrivais à les calmer assez vite et là, même en les suivant elles ne se calmaient pas. C'est peut-être un peu la même question.

Réponse : C'est un peu la même question mais la réponse est différente. Parfois, surtout le matin, les vibrations sont assez fortes dans le corps. Cela peut être lié à la circulation des énergies subtiles mais aussi être simplement le résultat d'une consommation trop importante de café ou de thé. Même en y restant dessus les vibrations ne se calment pas. Il faut juste les laisser, les remarquer et continuer à mettre l'attention sur le souffle puis continuer son travail. Il suffit d'accepter que le corps entier ou certaines parties du corps vibrent, sans chercher à les apaiser. L'effort de vouloir les calmer va les amplifier, les stimuler davantage. C'est différent avec ce genre de sensations. Tout se calme seulement quand on ne cherche pas à calmer. Tu voudrais poursuivre ta question ?

Suite : Habituellement j'arrive à calmer la sensation oculaire, les vibrations dans les yeux : dès que je regarde à travers les paupières légèrement ouvertes, la vibration s'arrête au bout d'un moment et je peux alors me mettre en méditation. C'était le truc que j'avais trouvé.

Tu laissais les yeux légèrement ouverts ?

- Oui.

En regardant à travers les paupières ?

- Non, dans l'espace ouvert. J'arrivais ainsi à faire descendre rapidement ces vibrations.

Donc c'est une non-fixation dans le regard qui t'a aidée.

- Mais là, tout de suite, cela ne fonctionnait plus.

Oui, mais tu as trouvé un tuyau, une ruse pour te calmer et comme il y avait un excès de volonté, cela ne marchait plus. C'est chaque fois ainsi. Quand il y a une véritable détente dans le regard, du fait que les yeux sont en rapport avec la circulation des énergies subtiles dans le corps, cette circulation subtile se calme. C'est tout à fait vrai, la découverte est absolument valable et testée aussi par d'autres méditants, mais si tu le fais avec la volonté, cela ne fonctionne plus. Il faut une véritable détente dans le regard, dans l'espace ouvert. La prochaine fois, prends juste un regard désintéressé même pour calmer les énergies subtiles et cela fonctionnera de nouveau.

Question : Je pratique peu quotidiennement, je me cache peut-être derrière le fait d'avoir peu de temps ; pour qu'un effet, une clarification de l'esprit, de la conscience se produise, combien de temps faut-il méditer par jour pour en voir les résultats ? Plusieurs fois par jour ? Une heure ?

Réponse : Je ne peux pas te donner de temps mais il faut chaque jour trouver ton chemin entre l'agitation et l'esprit détendu, ouvert, dans la pleine conscience. Pour le dire avec d'autres mots : si une fois par jour tu pouvais faire les seize étapes de cette pratique, ce serait bien. A toi de voir si tu as besoin de quinze minutes ou d'une heure, je ne sais pas, on peut parfois les faire en cinq minutes, mais dans ce cas-là c'est parce que l'habitude est prise. Ce qui va produire des résultats, c'est le fait que tu connaisses intimement le chemin : comment arriver de l'agitation à l'esprit complètement ouvert. Il faut essayer de parcourir ce chemin au moins une fois par jour. C'est sa qualité qui va décider des fruits. Si tu le fais vraiment tous les jours, même si tu as un enfant, du travail, au bout d'un moment tu seras une experte sur ce chemin, tu le connaîtras et tu pourras l'emprunter dès que tu le voudras.

Suite : Et est-ce judicieux d'attendre d'être un petit peu tranquille ou de méditer quand je me sens très agitée dans mes pensées... ?

Réponse : Peu importe, la méditation commence toujours maintenant, là où on est.

Avez-vous pu identifier les quatre autres étapes (cinq à huit) ? Avez-vous détecté des difficultés dans la pratique de ces quatre étapes ?

Question : S'agit-il de la différence entre la joie et le bonheur ?

Réponse : Bien sûr les distinctions ne sont pas nettes. La joie a ses racines dans l'apaisement du corps mais c'est un ressenti mental et le bonheur n'a plus vraiment de relations avec le corps, c'est le bonheur de l'être, sans fixations pourrait-on dire.

Question en allemand non traduite.

Réponse : Cette joie ne dépend pas du fait que les sensations soient agréables. Elle est là même avec les sensations déplaisantes parce que nous ne sommes plus empêtrés dans les sensations, nous n'aggravons plus les sensations désagréables. Elles restent comme elles sont, elles ne sont pas accrues par le mécanisme des réactions émotionnelles. Lorsque tous ces facteurs amplificateurs sont absents, la joie émerge car notre vécu et les sensations physiques sont apaisés. Cet apaisement peut aller plus loin et calmer les douleurs.

Question : C'est une pratique que je connais bien mais j'aimerais comprendre cette notion d'attendre que la prochaine étape se fasse d'elle-même, de ne pas me précipiter, de ne pas donner un rythme préétabli à ma méditation.

Réponse : Dans votre pratique personnelle il faut vous donner du temps. Souvent je rencontre des personnes qui veulent avoir une pleine conscience presque parfaite avant même d'aller dans le corps, de ressentir le corps. Elles attendent très longtemps avant d'oser faire le prochain pas. Ce n'est pas nécessaire parce que l'approfondissement de notre pleine conscience continue tout le long de ces étapes. Si nous sommes un peu trop perfectionnistes nous allons rester longtemps avec les premiers pas en jugeant : « Je ne suis pas encore prêt - Ce n'est pas encore le moment » et nous ne profiterons pas de la progression des seize étapes. Mais sinon, ces seize étapes décrivent un processus qui se déroule tout naturellement.

Question : Après un peu d'apaisement des sensations physiques, des douleurs, je ressens de la joie ; et le fait de formuler « Je ressens de la joie » me remémore en même temps l'enseignement, ce qui me permet d'éclairer et d'entrevoir aussi la perspective de ressentir de la joie simultanément avec le ressenti de l'apaisement.

Réponse : Ce que tu dis est la raison de cet enseignement sur ces étapes. Il nous guide sur un chemin qui permet de faire des expériences grâce à la joie. Il suffit d'y prêter un peu d'attention. Beaucoup de gens n'accordent jamais d'importance ou d'attention à la joie, au bien-être, au bonheur qui est en eux. Nous avons besoin d'être un peu encouragés pour le faire et en profiter, comme d'un stabilisateur de notre méditation, comme aussi d'autres qualités qui équilibrent. Donc, grâce à la connaissance de ces étapes nous nous posons et laissons de côté d'autres aspects moins importants.

Le contraire de cette attitude (où nous savons que nous ressentons de la joie) sera par exemple de se critiquer tout le temps en disant : « J'étais distrait ; j'avais un moment d'absence ; je ne suis pas encore pleinement conscient... ». Être critique n'est pas d'une grande aide pour cette méditation ; par contre, la joie nous fait entrer dans la confiance, dans l'ouverture et la détente.

Regarder l'esprit

Maintenant prenons le paragraphe 20.

Ces quatre vers parlent de l'esprit. Les quatre précédents concernaient les formations mentales et les quatre premiers le corps. Nous avançons du corps aux formations mentales, puis à l'esprit.

Quelle est la différence entre formations mentales et esprit ? Les formations mentales sont les mouvements dans l'esprit : les pensées, les émotions, les souvenirs, tout cela. L'esprit ici c'est la propriété même de l'esprit, c'est ce qui se situe derrière et autour des pensées et ce qui provoque ces différentes pensées.

Le Bouddha demande : « *Est-ce que l'esprit est ouvert ou fermé ? Détendu ou contracté ? Heureux ou triste ? Focalisé ou dispersé ?* » Il nous aide à regarder l'esprit, derrière et autour des pensées c'est-à-dire des mouvements mentaux qui se manifestent à cause de l'atmosphère qui règne dans l'esprit. Quelle est l'ambiance mentale ? Est-ce que cet esprit baigne dans une ambiance joyeuse, ouverte, détendue, ou dans les soucis, l'anxiété et toutes les pensées qui sont en arrière-plan, les mouvements mentaux qui se manifestent, que l'on peut voir ? Qu'y a-t-il au fond ? Quelle est l'atmosphère, l'ambiance au fond de notre esprit ? Ce que l'on entend par « esprit » ici, c'est ce qui se situe derrière et autour des pensées et ce qui provoque ces différentes pensées.

Donc là, nous observons les courants, les humeurs qui nous animent : soucis, anxiété ou confiance, joie, bienveillance. Toutes ces humeurs sont actives sans que nous les reconnaissons généralement. Habituellement, nous voyons juste les pensées individuelles mais nous ne regardons pas ce qui se trouve en arrière-plan. Pourquoi ce regard ? Pour pouvoir détendre ces humeurs. En voyant que l'esprit est ouvert, il n'y a rien à faire. Mais si l'esprit est tendu : « Ah, tiens ! Qu'est-ce que je pourrais faire pour l'apaiser ? » Si l'esprit est anxieux, regardons quel en est le motif et ce qu'il faut faire pour l'en sortir.

Le Bouddha continue et propose de regarder si l'esprit est encore dans un fonctionnement dualiste, donc samsarique, emprisonné ou bien libre, libre de l'emprise dualiste. Ce regard devient très fin : nous regardons si ces mécanismes de contrôle sont toujours actifs, ces mécanismes d'observation et de jugement qui maintiennent un comportement *d'esclave* pourrait-on dire ; c'est un fonctionnement où nous sommes esclaves de nos tendances, nous ne sommes pas libres.

Il ne s'agit plus de regarder les pensées individuelles, uniques ; les pensées sont plutôt comme des vagues ou des ballons qui s'élèvent des courants, des humeurs, des attitudes mentales. Nous commençons à nous intéresser au fond, à la terre dans laquelle naissent ces pensées : « Dans quelle humeur êtes-vous maintenant ? Comment est votre esprit maintenant ? »

Prenons quelques minutes pour le regarder.

Je vous propose les mêmes questions que le Bouddha a énoncées et vous pourrez dire où vous vous situez, sur une échelle de un à dix.

- Etes-vous détendus ou pas ?
- Est-ce que l'esprit est ouvert ou fermé ?
- Est-il libre de tout souci ou bien soucieux ?
- Est-il joyeux ou triste ?
- Est-il clair ou troublé ?
- Est-il frais ou fatigué ?

Regardez

Être conscient de notre état d'esprit

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

On dit : « Je me sens triste ou je me sens joyeux, etc.... » Seulement ici le Bouddha évite l'expression « Je me sens », il demande comment est l'esprit. C'est à peu près la même chose mais sans cette identification.

Comment l'esprit se sent-il en cet instant ? Chacun de vous a pu regarder. Avez-vous remarqué qu'en observant de cette manière nous ne regardons pas tellement les pensées mais plutôt le fond de l'esprit ? Nous pouvons regarder même sans avoir des pensées à regarder. C'est la différence entre dire : « Je pense » et « Je me sens ». Nous allons un peu plus en profondeur.

Dans la méditation nous remarquons parfois qu'un sentiment d'agressivité précède la colère : « Je suis déjà en colère avant même d'avoir trouvé ma cible - Je suis déjà heureux avant de fredonner - Je suis déjà joyeux avant de me lever du lit et d'avoir les premières pensées. » C'est cette relation entre l'humeur et les différentes pensées que nous sommes en train d'explorer.

Réjouir l'esprit

« J'inspire en réjouissant l'esprit, j'expire en réjouissant l'esprit. »

Nous venons de procéder à un état des lieux et maintenant nous réjouissons l'esprit. Comment cela peut-il se faire ? Comme précédemment, nous cherchons puis trouvons des moyens pour détendre l'esprit, l'ouvrir, le sortir des soucis, de l'anxiété.

Il nous faut trouver une solution pour dissoudre la tension que nous avons remarquée. Cette solution n'est pas toujours évidente. Il y a beaucoup de variations dans cette étape. Comment procéder ? Comment passer de ce constat où nous sommes toujours un peu tendus, à la réjouissance, à la détente ? Des aides fonctionnent presque toujours dans cette situation. Rappelez-vous, nous avons déjà établi l'esprit dans la pleine conscience de tous les phénomènes, de tout notre vécu et là nous travaillons sur les tensions qui sont encore tangibles, visibles. Ce qui aide, c'est en premier lieu de le voir. Le voir lui fait perdre de la force, cette force active en nous qui nous crispe toujours. Le remarquer permet de commencer à se détendre.

Comme je l'ai enseigné hier, le IXème Karmapa utilise des images : « Pensez au ciel sans nuages, ensoleillé ». Cette image fait du bien, elle nous sort de l'emprise soucieuse toujours présente ; elle nous ouvre à une autre dimension.

Cette représentation aide l'esprit à entrer dans une autre dimension. Toutes les images de yidam, de divinités comme Avalokiteshvara - Tchenrézi - ont la même fonction : elles aident à ouvrir l'esprit là où nous avons du mal à lâcher. Ces visualisations inspirantes nous font entrer en contact avec l'éveil et aident considérablement l'esprit à sortir de ses petites tensions.

Normalement c'est très simple. En ce qui me concerne, si je remarque des tensions, je lâche. C'est très simple parce que je l'ai appris. Mais pour pouvoir y arriver il a fallu tellement de sessions de méditation et de regards sur ce qui est à abandonner, par exemple le sentiment d'être important, « Moi ». C'est faisable, mais pas à pas ; à vous de le découvrir. Chacun devra trouver le remède qui lui convient, la bonne façon de détendre ses propres résistances.

Lâcher le sentiment de se croire important est possible en constatant à quel point cette idée est illusoire, en réalisant que le « moi » ne peut pas méditer. En voyant ceci maintes et maintes fois, cette illusion s'écroule. C'est le moment où on lâche.

Durant la méditation nous ne pourrions pas résoudre nos soucis d'ordre financiers, familiaux ou bien professionnels, c'est impossible. Nous sommes soucieux et nous voulons méditer en même temps. Si nous réalisons que ressasser nos préoccupations ne les résout pas, à ce moment-là nous pouvons les lâcher. Nous voyons que c'est notre cinéma et que nous pouvons changer pour une autre façon d'être. C'est une capacité à découvrir.

Il se peut que nous soyons anxieux, qu'il y ait une forme de peur. Pouvoir regarder dans cette peur, voir sa nature conditionnée mais aussi illusoire et insaisissable fait du bien et permet de lâcher ; la détente s'installe à la place de l'inquiétude. C'est tout un travail exécuté avec les peurs encore et encore pour y amener de la conscience et de la paix.

Ces images utilisées ont une grande force : par exemple celle de l'océan avec les vagues. Les vagues représentent tous les mouvements et tous les sous-courants de notre esprit qui sont vus comme étant l'esprit. C'est alors qu'intuitivement nous comprenons que l'esprit ne peut pas se nuire à lui-même. C'est juste l'expression de l'esprit et nous pouvons être en paix totale avec tout ce qui s'y manifeste. Il ne sert à rien de lutter contre, qu'une partie de l'esprit lutte contre une autre partie de lui-même. En voyant simplement que les vagues peuvent s'élever et retomber naturellement sans avoir besoin d'intervenir, nous nous sentons bien et pouvons nous détendre. A ce niveau se situe aussi tout un travail thérapeutique avec soi-même. Nous regardons où se situent nos blocages, là où nous ne pouvons pas lâcher. Il n'est pas question de passer l'éponge, de se dire : « Je n'ai pas un problème, je vais réjouir l'esprit et tout ira bien ». C'est un processus délicat où l'on peut utiliser une aide, des images, mais il faut que ce soit authentique. Passer à la grande détente où tout va bien demande un certain temps. Il faut être honnête avec soi-même en regardant et en amenant de la conscience et de différentes manières la détente dans ce que nous avons vu dans l'esprit.

Amener de la joie est un travail plus subtil que celui effectué dans les cinquième et sixième étapes. Ici nous constatons l'état de l'esprit et identifions les tensions résiduelles. Nous cherchons ce qui peut

nous aider à aller mieux - expirer un peu plus fortement, souffler par exemple. Nous pouvons en ressentir un bienfait instantanément. Ce ne sont pas toujours de grandes choses. Un lâcher-prise doit se produire et nous en cherchons les moyens, ceci rend l'esprit encore plus stable, plus ouvert qu'auparavant.

Libérer l'esprit

L'ouverture produite après ce lâcher-prise supplémentaire nous fait entrer dans une plus grande stabilité de l'esprit. Il se peut alors que nous saisissons cette stabilité, que nous souhaitons la maintenir. Et bien sûr, c'est ce qu'il faut lâcher.

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

Je le libère de cette saisie de la stabilité. Je le laisse entrer dans sa dynamique : ouvert, stable, conscient, sans fixations. Je le libère de l'emprise de celui qui veut garder l'esprit ainsi.

Dans cette quatrième étape nous libérons l'esprit de toute manipulation, de l'idée de comment il devrait être. Il reste libre, fluide, ouvert, parce qu'il n'y a pas de manipulations.

Ces étapes-là se produisent aussi avec les trois images : le ciel ouvert, lumineux - accepter toutes les vagues, les voir comme étant l'esprit : l'océan et les vagues ; laisser les vagues s'élever, ne pas résister, voir la nature de l'expérience - et laisser l'esprit libre, comme celui d'un enfant qui entre dans un temple : une ouverture fraîche, sans imposer de limites, en acceptant sa dynamique ; l'esprit n'a pas à rester sans pensées, il peut y avoir des mouvements, sans fixations.

Quand nous disons : *« J'inspire en libérant l'esprit, j'expire en libérant l'esprit »* nous le libérons de ses conditionnements d'adulte, nous le laissons comme l'enfant qui entre dans le temple. Nous ne pensons pas : « Maintenant il doit se passer ceci et cela ». Nous demeurons dans une fraîcheur de perception, sans programme - l'enfant n'a pas de programme. Libérer l'esprit de toute notre programmation, c'est ce qui se joue dans cette douzième étape.

Quatrième enseignement

Méditation guidée

Vérifions notre assise et installons-nous le plus confortablement possible afin de rester le temps de cette méditation sans avoir besoin de bouger.

Le dos droit.

Le regard devant nous sans le fixer quelque part...

Le souffle retient notre attention.

Nous suivons l'inspiration et l'expiration en pleine conscience...

Quelques inspirations et expirations plus profondes...

Ensuite la respiration se calme et nous suivons avec la même attention les cycles respiratoires plus fins...

Inspiration et expiration tout en ressentant notre corps...

Nous prenons plaisir à ressentir le corps entier. C'est un peu comme retourner à la maison.

En inspirant nous ressentons le corps entier et en expirant nous ressentons le corps entier...

Lentement notre attention se promène dans notre corps avec bienveillance ...

Nous ressentons le contact avec le sol et l'ouverture vers le ciel...

Nous développons une présence complète dans ce corps humain...

Inspiration et expiration...

En inspirant nous nous réjouissons de cette présence et en expirant nous nous réjouissons de cette présence...

Nous remarquons de mieux en mieux nos pensées, les différents mouvements mentaux, tout en gardant le lien avec l'inspiration et l'expiration...

Sans réagir nous remarquons tout ce qui se passe dans l'esprit...

Inspiration et expiration...

Soyons détendus le plus possible...

Il faut que les vagues de nos pensées - les grandes et les petites - puissent se dissoudre d'elles-mêmes...

Nous inspirons en étant conscients de l'esprit et nous expirons en étant conscients de l'esprit...

Réjouissons l'esprit en nous détendant davantage...

S'il y a un excès de volonté, relâchons un peu plus...

S'il y a un peu de fixations, lâchons prise encore un peu...

Inspiration et expiration en pleine conscience...

Nous stabilisons l'esprit dans cette pleine conscience en lâchant prise sur toutes les fixations qui pourraient nous distraire...

Comme un enfant dans un temple, nous nous réjouissons de la dynamique de l'esprit sans pour autant saisir quoi que ce soit...

Inspiration – Expiration...

Cette conscience-là que nous appelons esprit, comment est-elle ?...

Est-ce que cette conscience a un lieu, un endroit définissable ?...

Est-ce qu'elle a une forme ?...

Ayant regardé brièvement, revenons sur le souffle : inspiration – expiration, en pleine détente...

Inspiration – Expiration... Est-ce que cette conscience change ou est-ce qu'elle est stable, sans jugements ? Que pouvons-nous en dire ?...

Inspiration – Expiration ; lâchons ces questions et restons détendus...

Encore quelques minutes de méditation. Faites-vous du bien : méditez de la manière la plus agréable, la plus bénéfique pour vous-mêmes...

Le regard intérieur : lhaktong, vipassana

Le IX^e Karmapa (qui a écrit « L'Océan du Sens Ultime » au XVI^e siècle), pose ces questions : « Quand tu es dans cet état-là regarde l'esprit calme. Quelle est sa nature ? Quelle couleur a-t-il ? Quelle forme a-t-il ? Quelle apparence a-t-il ? Comment peut-on le décrire ? Est-il matériel ou immatériel ? Où commence-t-il ? Où demeure-t-il ? Où se termine-t-il ? »

Il nous pose plusieurs questions sur cet esprit ; mais pourquoi ? Parce que nous nous identifions à notre esprit : mon esprit c'est moi, je suis ce que je pense, je suis mes attitudes, je suis ces mouvements mentaux, je suis mes expériences. Nous nous identifions avec et n'avons jamais pris le temps de bien regarder de quoi il s'agissait. Cette base de notre identification, cet esprit, comment est-il ?

Le Karmapa ne s'arrête pas là et continue : « Est-ce que l'esprit est dans le corps ? Existe-t-il dans une forme ou dans une autre ? Dans des noms ? Dans la matière intérieure ou extérieure ? Existe-t-il dans les êtres des six royaumes d'existence ? »

On pourrait ajouter : Est-ce que l'esprit existe dans le cerveau ? Existe-t-il dans le corps ? De nos jours on pense qu'il pourrait exister dans le cerveau ou dans le système nerveux. Mais s'arrête-t-il quand le cerveau cesse de fonctionner ? Il ne serait alors plus vivant. Serai-je fini quand mon cerveau sera mort. Oui, pourquoi pas ? Il faut regarder. Toutes ces questions dérangent et cette fois-ci, à la différence des stages précédents, nous n'allons pas discuter les réponses. Nous n'allons pas débattre pour trouver la bonne réponse mais prendre la recherche, l'observation elle-même, comme chemin. C'est elle qui nous

offre des aperçus, des petites réponses que nous lâchons tout de suite, nous ne nous fixons sur aucune réponse.

Nous n'allons pas en débattre pour nous adapter ensuite à la réponse qui nous paraîtra correcte, mais nous allons regarder encore et encore. Par notre capacité d'observation, nous aurons des aperçus que nous lâcherons afin de ne pas développer une opinion particulière. Nous regarderons à nouveau et vérifierons plus profondément, puis continuerons dans la pleine conscience. Ce processus est très fin, il est comme une petite sonde dans notre propre esprit. Une question est envoyée, un regard, et derrière ça s'ouvre instantanément. Il n'y a pas une force, une volonté d'arriver à la réponse, mais tout à coup elle apparaît. Elle crée quelque chose, une forme de compréhension et parfois une non-compréhension. Il se passe quelque chose, nous sommes contents avec ce qu'elle crée d'elle-même et c'est la détente. C'est comme une onde sur un lac qui fait quelques vaguelettes, nous observons et nous nous détendons. Peu à peu, grâce à l'approfondissement de notre observation, nous commençons à voir de quoi il s'agit. Nous pouvons parler, en privé ou en groupe, avec quelqu'un qui nous guide dans cette exploration, mais la tâche de ce dernier n'est pas de donner des réponses, mais de nous aider à mieux regarder.

Les réponses vont venir de l'expérience personnelle. L'enseignant ne nous les donne pas, il nous guide par ses explications qui nous montrent comment regarder de manière plus fine, plus appropriée, qui nous indiquent où chercher davantage. Cet exercice nous demande de la patience, c'est une exploration personnelle qui produit une certitude bien plus grande que simplement admettre les explications des autres, même bonnes. En effet, accepter les explications lues ou entendues est une forme de croyance et non la certitude qui naît de l'intérieur. Le processus entrepris nous permet de développer en nous-mêmes des convictions qui nous accompagneront dans la mort et au-delà. C'est du solide parce que basé sur notre vécu ; ce n'est pas une connaissance acquise des autres.

Cet exercice nous fait passer à la pratique de lhaktong, la vision pénétrante, appelée aussi vipassana. Ce travail se fait dans le calme mental avec un regard explorateur ; il consiste en quelques pensées. Ce sont des mouvements mentaux curieux : nous voulons savoir, nous voulons regarder davantage, nous nous intéressons. Nous utilisons la curiosité de l'esprit pour développer un peu plus de lucidité sur la nature même de notre existence, de notre vécu, de notre esprit. Derrière cette curiosité, il y a le souhait de connaître la réalité. Nous souhaitons nous libérer de toutes les hypothèses, les opinions, les notions vagues sur ce qu'est la nature de notre existence. Nous voulons développer davantage de clarté, de précision et de certitude sur la nature de notre vie, de notre esprit. Nous désirons savoir ce qu'est un être vivant, si cet esprit peut mourir ou pas. Nous allons essayer de voir s'il est quelque chose ou finalement rien et de quoi il s'agit. Nous allons donner de la précision à tout ce flou qui est au fond de notre être et que nous n'osons jamais bien regarder.

Maintenant, vous pouvez trouver que c'est trop ambitieux de vouloir s'attaquer à ce flou-là et le dissoudre car c'est la fin du stage pour vous (rires) !!! C'est vrai, c'est très ambitieux car c'est un grand projet et nous n'allons pas le finaliser pendant ce stage. Mais nous pouvons apprendre comment progresser pendant notre vie pour amener plus de lucidité dans cette zone d'ombre.

Le point clé n'est pas d'accumuler de nouvelles connaissances ou de répondre à quelques questions parce que c'est bien. Non, le point clé c'est la compréhension qui libère. Nous souhaitons aller vers des compréhensions libératrices qui ouvrent de l'intérieur, qui donnent l'espace pour vivre libres, pour s'émanciper des fixations erronées et de cette croyance en un moi qui paraît stable. Ces compréhensions ont un effet direct et tangible sur notre vie, elles défont les nœuds fixés dans notre esprit. Ce n'est pas abstrait.

Ensemble nous avancerons dans cette recherche intelligente. Nous allons trouver une façon de mener cette recherche grâce à notre pratique intensive, profonde et grâce aussi à des échanges entre nous. Ainsi, à la fin de cette retraite, nous pourrons partir avec un peu plus de compréhensions libératrices et un savoir-faire. Ce sera utile une fois chez nous et pour le reste de notre vie. C'est l'idée de tous les maîtres qui ont essayé d'amener des pratiquants dans cette recherche.

Le refuge

(Explications données à la suite d'une demande de prise de refuge).

Nous parlons toujours de « prendre refuge ». Je ne sais pas d'où cela vient, mais cette expression est impropre. Nous ne prenons rien, nous allons dans une direction : *kiab sou dro oua* en tibétain. *Dro*

oua signifie : aller, se promener. Nous utilisons ce même mot pour « marcher », « marcher vers », *kiab*, un endroit sûr, la bonne direction, là où nous trouvons la sécurité. Il s'agit donc de se donner une direction vers ce qui est sûr. Cette impulsion vient de soi, ce n'est pas quelque chose que nous prenons. Mais on peut dire que nous prenons une bonne direction.

Nous nous dirigeons vers ce qui est sûr : le Bouddha, le Dharma et la Sangha. Ainsi, nous avons la certitude de vivre avec une direction claire, une clarté, nous savons où nous allons. Il est question de se diriger vers les Trois Joyaux, mais comme ces Trois Joyaux n'existent nulle part, si nous voulons aller vers le Bouddha nous ne saurons pas quelle direction prendre.

Nous marchons vers l'éveil. Bouddha veut dire Éveil. A l'instar de tous les maîtres, le Bouddha disait : « Ce n'est pas moi le refuge, c'est l'éveil, c'est la liberté que j'ai trouvée ». Voilà vers quoi nous nous dirigeons.

Le deuxième refuge c'est le Dharma, c'est l'enseignement, mais le Bouddha et bien sûr tous les autres maîtres nous disent que « Dharma » n'est qu'un mot. Nous ne pouvons pas prendre refuge dans les mots. Il faut prendre refuge dans ce que véhiculent ces mots : la vérité qui libère, la compréhension de la vérité, de la réalité. C'est en cela que nous prenons refuge. Nous respectons les paroles, nous les écoutons, mais elles ne peuvent pas être un véritable refuge.

Le troisième refuge, c'est la Sangha, la communauté. Ce sont tous ceux qui nous aident sur le chemin, le connaissent et nous soutiennent sur la voie. Il y a la Sangha des bouddhas - de tous les éveillés -, la Sangha de ceux qui sont sur le chemin de l'éveil - des bodhisattvas -, et enfin la communauté monastique. On parle aussi de la Maha Sangha : ce sont tous les pratiquants des différents véhicules qui se dirigent vers l'éveil.

Quelle est la qualité d'une Sangha authentique ? C'est la compassion, la bienveillance, l'amour, la force de l'amitié. L'amitié et le soutien vers l'éveil fait d'une communauté une Sangha véritable. Quand nous voyons un soutien amical vers l'éveil, accompagné d'un profond amour et compassion, nous voyons la Sangha.

Bien sûr, le refuge nous amène à devenir nous-mêmes des bouddhas, des êtres éveillés - c'est le chemin. Nous devenons nous-mêmes dharma, c'est-à-dire que nous réalisons la véritable nature de la vie, celle de l'esprit - c'est le dharma authentique. Nous devenons nous-mêmes la sangha pour les autres. Donc ces qualités : bouddha, dharma, sangha, ne restent pas extérieures mais sont les vertus que nous découvrons intérieurement. Ceci fait la différence avec certaines approches spirituelles où la croyance se dirige vers quelque chose d'extérieur. Ici, dès le début on nous dit : bouddha, dharma et sangha sont à trouver à l'intérieur de nous-mêmes.

L'engagement du refuge peut donc se résumer ainsi : je souhaite sincèrement aller vers l'éveil, je m'engage à entrer dans l'éveil, à réaliser la nature de la réalité et à devenir quelqu'un qui soutient les autres, comme moi-même je suis soutenu sur ce chemin par l'amitié de la sangha.

Le refuge c'est réaliser les Trois Joyaux grâce à un chemin qui ouvre et libère l'esprit. Guendune Rinpotché disait toujours que ce chemin est universel. Ce n'est pas parce qu'il est enseigné en Asie que c'est un chemin asiatique. C'est une voie tout à fait naturelle qui nous mène vers la plus grande ouverture, la plus grande liberté possible. Elle n'est pas réservée aux pratiquants asiatiques, c'est dans la nature de l'esprit lui-même d'aller vers cette plus grande ouverture qu'est l'éveil grâce à l'aide trouvée sur ce chemin. Un pratiquant du dharma c'est quelqu'un qui travaille ce chemin en lui-même.

C'était l'explication du refuge dans son sens profond bien sûr, le sens expliqué par Guendune Rinpotché.

Question : Guendune Rinpotché présentait le refuge en le qualifiant d'universel. Vous avez dit que le chemin se construisait sur les questions et en même temps j'ai mes conceptions personnelles contre lesquelles je voudrais être protégé, ce sont les conceptions un peu religieuses, vérité unique, non pas universelle, que serait la pratique du bouddhisme. Mais est-ce que le chemin est bouddhiste ? Est-ce qu'il est bouddhiste tibétain ? Bouddhiste Karma Kagyu ? Comment s'arranger avec l'aspect universel ?

Réponse : La réponse peut être soit un peu compliquée, soit d'une manière simple. Je préfère simple !

La vérité qui libère est-elle universelle ou bouddhiste ?

On parle d'une seule vérité, d'une seule réalité, c'est vrai. Ceci non pas par souci de ne garder qu'une seule vérité mais parce que depuis des siècles les gens qui regardent la nature de leur vécu, trouvent finalement les mêmes réponses : ils décrivent la même réalité. Il en est de même pour les mystiques des différentes religions, ceux qui font un travail vraiment spirituel sur eux-mêmes. Finalement, cette réalité que l'on découvre, cette vérité qui libère, n'appartient pas aux bouddhistes ni aux autres, elle est la nature même de notre existence. Il y a beaucoup de chercheurs différents, de maîtres, des gens qui sont vraiment allés en profondeur. On parle d'une réalité à découvrir, personne ne peut s'approprier cette réalité comme étant la sienne, par exemple en tant que bouddhiste. C'est le premier niveau de réponse.

Le chemin pour y arriver semble toujours être un chemin d'exploration personnelle. Toutes les traditions disent que ce n'est pas par une simple croyance que l'on arrive à cette profonde compréhension qui libère vraiment. Donc, la voie tracée par nos propres questions, comme les petits cailloux du chemin, nos propres explorations, se parcourt toujours individuellement, de manière très intime ; elle diffère d'une personne à l'autre. Mais nous pouvons noter de grandes ressemblances. Les pratiquants affrontent des obstacles similaires, se posent des questions qui se ressemblent, progressent par des compréhensions semblables. Et plus ils avancent, plus leurs découvertes correspondent, même si les termes sont différents. Et dans leurs échanges, derrière les mots, on retrouve le même aperçu de la réalité.

On parle d'un chemin individuel, fait d'une recherche individuelle en même temps que d'une vérité, d'une découverte universelle. Elle est la même pour tous. C'est l'éveil - il n'y a pas différents éveils - mais il peut être exprimé différemment. C'est un éveil identique pour tout le monde qui est la nature même de notre être qui se réveille en nous. De nombreuses méthodes mènent à cette compréhension. Mais il est dans la nature humaine de vouloir s'approprier une découverte spirituelle et de fonder une religion autour. Voilà pourquoi il y a aussi un aspect institutionnel, religieux, qui tend à se protéger et à vouloir faire la différence avec d'autres approches. Ceci crée des tensions entre les différentes religions et une prolifération de méthodes qui ensuite forment le corpus des doctrines d'une école et toutes les identifications qui en résultent. Mais ceci ne devrait pas voiler leur regard puisque ces différentes approches parlent essentiellement de la même chose. Certains guident les pratiquants avec des méthodes différentes et s'approprient leur enseignement un peu comme une église car c'est dans la nature humaine de vouloir s'identifier. Mais cela ne doit pas gâcher ce qui est si précieux à l'intérieur.

Question : Puisque tous les pratiquants ont un chemin qui consiste à découvrir la nature de l'esprit, pourquoi prendre refuge ?

Réponse : C'est juste pour la clarté dans ton esprit. Tu tranches avec d'autres préoccupations et tu te dis : « Je consacre ma vie à ce chemin de découverte ». C'est tout. C'est ce qui change. Pouvoir te rappeler : « Oui, ma vie est consacrée à cela. » est un peu comme un mariage ! Pourquoi se marier ? C'est juste un moment où l'on décide de mettre toute son énergie là-dedans et de poursuivre ce chemin. Il n'est pas indispensable de prendre refuge, voilà pourquoi moi et bien d'autres, nous ne posons pas la question : « Y en a-t-il encore qui n'ont pas pris refuge ? », pour pousser les gens à prendre refuge. Non, ce n'est pas une église qui essaie d'avoir plus d'adeptes. Prendre refuge est une décision personnelle qui permet de se donner une direction claire. Cette force-là a un effet qui peut se voir dans la vie. La différence avec le mariage est que l'on ne se marie pas avec Bouddha, Dharma, Sangha ; on se lie simplement intimement avec le profond souhait d'aller vers l'éveil et on l'exprime devant des témoins, ce qui crée un ancrage encore plus fort.

Faisons une pause dans notre esprit avant de passer à autre chose.

Dans ce silence, regardons notre esprit...

Qu'est-ce que nous voyons quand nous regardons notre esprit ?...

Qu'est-ce que nous ressentons en regardant l'esprit ?...

Où est-ce que nous regardons pour trouver notre esprit ?...

En fait, qui regarde ?...

Y a-t-il quelque chose à voir ?...

Inspiration – Expiration...

Surtout ne pas prendre ces questions trop au sérieux...

Merci beaucoup.

Maintenant, pour stimuler notre recherche, nous allons écouter ce que vous avez trouvé. Dites en quelques mots, maximum une phrase, quels ont été vos aperçus de l'esprit. Ceci stimulera peut-être la recherche de chacun.

La question principale était : Qu'est-ce que l'esprit ?

- ✓ J'ai beaucoup de mal à voir l'esprit, les pensées se succèdent constamment.
- ✓ Un vécu vivant prend place.
- ✓ Changement constant entre percevoir quelque chose et avoir un regard dessus.
- ✓ C'était un ressenti, l'espace dedans, dehors, et la fluidité c'est-à-dire pas de différence entre dedans, dehors.
- ✓ Je ressens l'esprit bien plus vaste que tout ce qui vient sous forme de pensées.
- ✓ Une grande question : c'est sans réponse.
- ✓ Je ressens ni les pensées ni les émotions.
- ✓ L'esprit est petit, grand, court et long, il est aussi immobile et changeant.
- ✓ J'ai eu un aperçu du vide, du vide de l'esprit et ensuite, le mot « gratitude » m'est apparu.
- ✓ Une énergie panoramique.
- ✓ Comme un tonneau profond et lumineux dont je ne vois pas le fond.
- ✓ Insécurité dans cette recherche.
- ✓ Le bref sentiment que je suis aussi tout cela.
- ✓ Un espace très plein, comme un brouillard mais par contre sans frontière, ni l'impression d'intérieur extérieur et un grand questionnement.
- ✓ Je ressens l'esprit comme s'exprimant par la perception sensorielle.
- ✓ Une obsession que j'affectionne.
- ✓ J'ai ressenti une notion très solide de moi-même en relation avec mon corps.
- ✓ C'est juste une impression, après pas de différence entre la question et la réponse.

Je vous remercie pour votre partage.

Cet après-midi, poursuivez la pratique du calme mental et quand vous arriverez dans le calme, posez juste un petit regard, le même qu'aujourd'hui, mais surtout sur une question qui vous intéresse (et pas celle qui m'intéresse), une question dont vous aimeriez connaître la réponse. Elle aura le plus grand effet. Qu'est-ce que vous aimeriez savoir concernant l'esprit ? Réfléchissez-y et notez-le.

Dans la tradition, on dit que le chemin du Bouddha a commencé par une question : le début de la fin de la souffrance, et que c'est cette question qui l'a fait partir de sa famille. C'est une question existentielle pour lui et pour les autres. Il semble qu'il cherchait la clé pour en finir avec la souffrance, la compréhension qui pourrait libérer de la cause et du résultat.

Est-ce la même chose à laquelle vous vouliez répondre ou aviez-vous autre chose dans l'esprit ?

Question : Peut-être était-ce aussi : Qu'y a-t-il derrière ces murs ?

Réponse : Oui, il est sorti de son palais pour cela. Puis il a vu les signes de la vieillesse, de la mort, du changement, de la maladie et il a rencontré un sage. Ensuite il s'est dit : « Cela semble être un phénomène universel. Moi non plus je ne vais pas échapper à la maladie, à la vieillesse et à la mort. Que peuvent m'enseigner les sages ? Y a-t-il vraiment une sortie ? » C'est cette question existentielle qui peut

aussi nous stimuler, amener notre recherche. Il semblerait que la clé soit dans la reconnaissance de la nature de l'esprit. Sans cette question existentielle, s'occuper de l'esprit n'aurait aucun sens ; vouloir l'explorer serait juste un passe-temps, quelque chose pour le plaisir.

Question : Concernant l'image de l'enfant qui entre dans le temple, on utilise des mots différents dans la traduction allemande et dans la traduction anglaise. D'un côté on parle de ne pas nommer les images et de l'autre on dit de ne pas saisir les images. Qu'en est-il ?

Réponse : Même s'il y a une différence entre ces mots et ces instructions, les deux sont vrais et sont corrects.

Offrons-nous un moment de repos. Méditons de la manière qui nous fait du bien maintenant...

Cinquième enseignement

Méditation guidée

Méditons une nouvelle fois avec le plus de détente possible.

Faisons le minimum d'efforts, juste ce qu'il faut. Faisons confiance à notre esprit pour qu'il trouve son chemin lui-même en suivant quelques indications :

La posture...

Le regard sans fixation...

Quelques inspirations et expirations plus profondes...

En pleine conscience relâchons le corps, le ventre surtout, les épaules...

Prenons quelques respirations plus fines, en pleine conscience...

Laissons la respiration trouver son libre cours sans la manipuler ...

Les sensations physiques deviennent plus claires, plus présentes. Nous en sommes conscients, nous sommes sans réactions...

Inspiration – Expiration...

Offrons de la détente au corps, sans crispations...

Si nous ressentons une tension dans une partie du corps nous pouvons bouger en permettant un tout petit mouvement pour détendre cette région ; un mouvement en pleine conscience...

Nous sommes droits, mais flexibles à l'intérieur, sans raideur...

Ce qui fait du bien au corps fait du bien aussi à l'esprit...

Et si cela fait du bien à l'esprit, cela fait du bien au corps...

Inspiration – Expiration...

Remarquez-vous les pensées qui passent ?...

En inspirant nous sommes conscients des formations mentales ; en expirant nous sommes conscients des formations mentales...

Dès que nous remarquons une pensée, un lâcher-prise se produit, il n'y a pas de suivi...

Les pensées se dissolvent d'elles-mêmes ; rien à faire ; c'est leur nature de se dissoudre...

Inspiration – Expiration...

Comment est notre esprit ce matin, là, en cet instant ? Comment nous sentons-nous ?...

Que faire pour que cet esprit soit encore plus libre, plus vrai, plus authentique ? Pouvons-nous le détendre davantage, lâcher une idée, une obsession, une aspiration, une volonté ?...

Ouvrir le cœur, ouvrir le ventre ; ouvrir la gorge, relâcher les tensions de la tête...

Inspiration – Expiration...

Tout notre être, du bas de notre corps jusqu'au sommet de la tête, est complètement ouvert...

Détente et confiance...

Quelle est alors la nature de notre esprit ?...

Comment est-elle véritablement ?...

Inspiration – Expiration...

Comment est l'esprit quand il est sans pensées ?

Réjouissons-nous de la détente, de ce lâcher-prise...

Complètement naturels, nous relâchons...

Je vous ai invités à détendre le bas du corps, d'autres fois c'est le haut. Et j'ai ressenti là comme une petite peur soudaine, comme une petite hésitation à vous détendre vraiment en présence des autres.

Avez-vous aussi ressenti quelque chose ? Normalement nous n'avons pas l'habitude de *vraiment* lâcher tous ces endroits-là, pas même quand nous sommes seuls et encore moins en présence des autres !

Comment était-ce pour vous ? Vous a-t-il été possible de vous détendre ?

Remarques :

- ✓ Au départ j'étais un peu tendu physiquement, un peu fatigué, mais pas complètement identifié à ma fatigue ; et plus la méditation avançait, plus je ressentais la désidentification aux douleurs physiques et une distance avec les pensées. Ensuite la détente est vraiment arrivée, ainsi qu'une ouverture, quelque chose de spacieux. Personnellement, je n'ai pas ressenti cette peur devant les gens.
- ✓ J'ai ressenti une tension physique assez énorme, comme un étau, dont je n'arrivais pas à sortir. Et à partir du moment où j'ai pris conscience que c'était une peur, j'ai réussi à lâcher, à voir que c'était seulement le corps qui s'étouffait dans ses craintes. Mais de façon générale j'ai remarqué que si je mettais mon attention sur le corps, j'étais beaucoup plus consciente des crispations ou des sensations, alors que si je m'occupais plutôt du mental ou d'autre chose, l'ouverture était beaucoup plus facile.
- ✓ Du fait d'être entourée par des personnes qui allaient se détendre en même temps que moi, j'ai ressenti une grande aide, un grand bienfait. Je me suis donc dit que je n'allais pas seulement tenter de me détendre, mais que j'allais le faire. Je l'ai fait et j'ai ressenti ce soutien.
- ✓ Je n'ai pas ressenti cette peur, mais j'ai observé que de temps en temps dans la méditation, j'avais besoin de fermer les yeux pour retrouver mon espace intérieur et par un soupir d'éprouver un relâchement intérieur accompagné par un petit tremblement du corps. Je présume que ce doit être une tension anxieuse dont je n'ai pas directement conscience.
- ✓ J'ai ressenti une forte douleur dans le bas du dos accompagnée d'une grande tristesse. Dès que j'en suis devenue consciente elle s'est dissoute en laissant derrière la pensée un souhait très fort d'ouvrir mon cœur ; il s'est ouvert un petit peu par la suite.

J'aimerais faire une réflexion par rapport à ces partages dont il ressort un principe de guérison. Le principe du chemin spirituel, c'est que lorsque la pleine conscience se place quelque part et touche par exemple une peur, une tristesse ou une douleur, cela commence à bouger, à changer et souvent à se dissoudre ou à donner suite à l'apparition d'autre chose. Le fondement de la guérison par l'esprit pour dénouer nos nœuds intérieurs, c'est d'y aller avec la conscience et d'y rester, sans jugements. Cela commence à fondre, à se transformer, un changement apparaît et ce qui semblait tellement solide auparavant ne l'est plus du tout. Nous commençons à vivre. Tout un processus naturel se met en place et nous découvrons la suite ou l'apparition d'autre chose.

Le principe de notre voyage spirituel est de développer, puis de demeurer dans la conscience claire. C'est mettre de la lumière dans les zones d'ombre, là où ce n'est pas encore clair, là où la conscience n'est pas encore allée et d'y rester sans jugements, sans réactions. En laissant venir ceci à la conscience les obscurcissements disparaissent ; là où il y avait de l'opacité une compréhension se

manifeste naturellement. Cette compréhension nous aide à trouver la détente et l'ouverture nécessaires pour entrer dans une nouvelle fluidité.

Dans un autre contexte cela s'appelle la purification karmique. Nous amenons de la conscience dans les traces, les effets laissés par nos pensées antérieures et nos actes antérieurs, par notre communication. Tout ce que nos actes « karmiques » ont laissé comme empreintes, comme tensions, comme nœuds, vient peu à peu à la conscience et se dissout sous la lumière de la pleine conscience.

Avez-vous des questions sur ce principe important ?

Question : Si la saisie, la peur ou l'obstacle sont quelque chose de plus global, par exemple j'ai une très bonne détente physique avec les techniques que je connais bien et simultanément une résistance très globale, je ne vois pas comment...

Réponse : Le principe reste le même. Quand je ressens cette résistance globale, qu'est-ce que je fais ? Je reste avec. Je laisse la conscience entrer dans cette résistance pour bien la ressentir, bien la connaître. Et je commence à remarquer qu'elle est faite de maintes petites peurs, de maintes petites pensées qui vont s'élever l'une après l'autre jusqu'à découvrir des peurs plus profondes et finalement la peur de mourir, la peur de ne plus exister. Cette peur provoque une résistance globale qui n'est pas visible au début. En creusant avec la conscience elle apparaît peu à peu, après plusieurs sessions ou à plus long terme. Quand je le fais, je découvre couche par couche tout ce qui se manifeste à ma conscience maintenant.

Question : Dans le processus de détente, découvrir des petites peurs c'est facile, on les voit, donc on les regarde mais parfois il y a des grandes peurs et on repart avec les petites peurs qui ont amené cette grosse peur. Comment faire ?

Réponse : Même principe, mais je vais maintenant utiliser une image. Imagine que tu possèdes un petit chat très peureux et que tu veuilles bien entrer en contact avec ce petit animal pour qu'il se détende. Que vas-tu faire ? Tu vas être très patient. Tu vas rester tout près, tu vas rester dans la conscience mais sans forcer. Tu vas rester aux limites du possible, tourner un peu autour. Puis tu commences à mieux le connaître, tu entres en contact et l'ébauche d'une petite confiance se manifeste. Tu appliques cela avec les grosses peurs : tu restes là, très bienveillant, près de la peur, sans insister, juste présent, curieux, pour bien la connaître. Tu vas ainsi l'apprivoiser peu à peu, elle va devenir familière, tu vas la connaître ; elle ne va pas se dissoudre tout de suite, c'est « un chat », il a son caractère ! Mais tu commences à connaître ta peur et à mieux la gérer. Et peu à peu la peur n'a plus aucune raison de se manifester autant. La confiance s'installe. C'est le travail avec les grosses peurs.

Suite : On ne se rend pas forcément compte qu'elles augmentent. Ce serait bien de pouvoir rentrer dedans immédiatement et d'avoir conscience qu'on insiste...

Réponse : La grande peur arrive comme une vague et elle te submerge, mais toi, continue à respirer consciemment. Il n'y a rien d'autre à faire qu'à respirer. Allonge-toi, adosse-toi quelque part, sois détendu, essaie de ne rien faire, c'est la survie en pleine conscience. Il faut juste continuer à respirer, sans vouloir faire quoi que ce soit puis, avec une petite curiosité, regarder de quoi il s'agit. Bon, d'accord, tu étais allé un peu loin, tu as touché le chat et il semble être comme un lion. Tu as un lion sur toi et tu le gères comme tu peux avec la détente, avec la patience. Continue à respirer consciemment et tu découvriras que le lion redevient un chat. C'est la première chose. Ce sont des découvertes très importantes ; on ne peut pas maîtriser les peurs en les gardant toujours à dosage acceptable. La peur peut nous submerger, c'est sa nature, et on a très peur, très peur de la peur ! Donc, d'abord respirer, garder son calme, en pleine conscience, le temps fera le reste.

Dans ce processus, quand on travaille avec un chat, on ne peut jamais être sûr qu'à un moment donné il ne se transforme pas en lion. Donc en fait, nous avons un lion-chat qui se métamorphose encore et encore. Nous connaissons de mieux en mieux notre chat-lion et en fin de compte nous découvrirons que c'est notre propre énergie. C'est nous-même. Quand cette énergie vitale est bloquée, elle se manifeste comme un chat-lion peureux ; mais quand elle circule librement, c'est une super créativité, une énergie dynamique tellement bénéfique. Si nous connaissons vraiment bien cette énergie, elle ne se bloque plus, elle nous sert, elle nous accompagne. Donc, quand ces énergies bloquées, enfermées dans des peurs se libèrent, nous découvrons qu'elles sont une partie de l'énergie de la bodhicitta. La bodhicitta, c'est un cœur ouvert, elle circule tout à fait naturellement. Chaque peur est une force, un potentiel non encore libéré et c'est formidable de pouvoir le découvrir.

Remarque : J'ai le même problème avec l'agitation. J'ai beaucoup de peine à la calmer, j'essaie continuellement mais comme je n'y arrive pas, j'ai de la colère. Auparavant je pensais que cela était dû à ma vie agitée... Or, même ici, sans avoir les préoccupations du quotidien, je ressens cette agitation. C'est un obstacle, je n'arrive pas à gérer ces nuages de colère qui se développent en toute sincérité.

N'essaie pas de calmer ton esprit. On insiste beaucoup sur le fait de développer un esprit calme, mais un esprit aussi dynamique que le tien ne va pas se calmer. Cela ne marche pas ainsi. Tu vas lutter jusqu'à la fin de ta vie pour rien. De nombreuses personnes font partie de ce groupe de pratiquants ayant un esprit très dynamique, qui vont essayer en vain de le calmer. Il faut d'abord voir que l'esprit dynamique, actif, n'est pas différent de l'esprit calme, que les deux ont la même nature. Tu n'as pas besoin de lutter contre tes pensées, essaie plutôt de regarder la dynamique de ton esprit pour bien la connaître et pouvoir t'y sentir complètement libre. Ce sera la bonne direction à prendre car tu pourras sortir de cette impasse, celle de vouloir être différent de ce que tu es. Dans les moments de calme tu diras : « Ah oui, c'est possible » mais après : « Non, c'était juste un petit espace, une exception » et encore après : « Non, l'esprit redevient à nouveau très actif ». Il donc faut trouver la paix avec l'activité et dans l'activité, dans la dynamique. Je vais revenir là-dessus encore et encore les prochains jours pour essayer de trouver une réponse pour toi et pour ceux qui sont dans ton cas. Prenons une image : imagine un cheval pur sang, un étalon, plein d'énergie. Tu ne vas pas changer sa nature. Il faut apprendre à le chevaucher et puis devenir un avec lui, avec son énergie, ensuite il n'y a plus de problèmes. C'est la grande tâche pour toi. En continuant ce chemin, nous devenons un avec « notre étalon », c'est-à-dire avec notre esprit actif, il n'y a plus ni séparation, ni jugement. De l'intérieur, cette énergie dynamique qui n'est plus refoulée, ni freinée, ni supprimée, est dirigée de manière bénéfique pour soi-même et tous les autres par une compréhension profonde et intime de la nature de l'esprit actif.

Question : J'ai vécu une expérience tout au début de la méditation quand tu as dit : « Nous dirigeons notre esprit sur le souffle » ou quelque chose d'approchant. J'avais l'impression d'entendre ces paroles pour la première fois et je me demandais : « Mais qui dirige qui ? » « Moi, diriger l'esprit ? Quoi ! » Et à ce moment-là, une immense vague de chaleur m'a traversé le corps comme si j'avais touché quelque chose d'absolument essentiel. Derrière cette vague il y avait comme un brouillard, un écran de télé vide, avec une compréhension que les deux « qui » étaient identiques, étaient un seul. A partir de ce moment-là je suis restée avec cette compréhension et pendant toute la méditation, des sensations, un vécu, s'élevaient, la conscience était claire, lucide, mais sans se laisser entraîner, sans se laisser influencer par tout ce qui se passait. Je me demande de quoi il s'agit.

Réponse : Donc, à ce moment-là tu as touché une intuition profonde et c'est quelque chose de très important. Cette chaleur qui traverse le corps, cette vague, pourrait être pour moi l'expression d'un mélange entre espoir et crainte devant l'amorce de cette découverte. De toute façon tu savais intérieurement que tu touchais à quelque chose d'important, d'un peu trop fort peut-être, donc tu t'es protégée, ce qui a créé cet écran plat après la vague. Il y avait quand même la compréhension de la non-différenciation entre celui qui dirige l'esprit, entre l'esprit et soi. Cette compréhension était là, elle était assez forte pour continuer après ce moment de protection. L'esprit regagne son ouverture et sa dynamique et la compréhension l'a accompagnée, ainsi tu es restée dans ce sentiment d'unité entre le moi et ce qui est ressenti, un sentiment d'union. C'est une expérience classique du calme mental avec une compréhension, mais ce n'est pas encore une réalisation pénétrante parce qu'il y a cette résistance à la compréhension complète. C'est une compréhension très utile malgré la protection qui fonctionnait encore pendant ce processus. Voilà, tu m'as demandé de t'expliquer de quoi il s'agissait, il me semble que c'est cela.

Avez-vous appris les huit premières étapes ? Les avez-vous intégrées ?

Étapes 9 à 12 : l'esprit

Revenons au paragraphe 20 du soutra pour une petite explication des quatre étapes suivantes :
- être conscient de l'esprit - réjouir l'esprit - stabiliser l'esprit - et libérer l'esprit.

9- *Être conscient de l'esprit*, nous l'avons vu, c'est se demander : Comment est-ce que je me sens maintenant ? Comment est l'esprit maintenant, au-delà des pensées ? Quelle est mon humeur à présent ? Quel est le sous-courant qui m'habite, qui stimule cet esprit : ouverture, fermeture, tristesse, joie... ?

10- *Réjouir l'esprit*, c'est lui amener ce dont il a besoin pour se détendre là où nous avons trouvé encore une saisie, une petite fermeture ; c'est faire en sorte qu'il puisse se détendre davantage.

11- *Stabiliser l'esprit*, c'est revenir encore et encore à cette présence toute simple, naturelle, lucide, qui s'ouvre là, maintenant. Nous veillons à ce qu'aucune distraction ne perturbe cette présence. Veiller sur les distractions - sur la non-distraction - ne veut pas dire se braquer contre les pensées. Il faut être conscient des pensées, garder, maintenir cette présence vive, la pleine conscience qui ne se laisse pas emporter par les pensées.

12- *Libérer l'esprit*, c'est dire « oui », totalement oui à ce que nous sommes, à notre être authentique, à l'esprit tel qu'il est. Il est déjà ouvert, lucide, et là maintenant, avec ce grand vide, cette grande ouverture, nous ne le freinons plus, nous n'essayons plus de le limiter par nos idées fixes. Nous lui donnons l'espace pour toute sa dynamique, pour qu'il puisse être ce qu'il est, pour qu'il puisse manifester ce qu'il y a à manifester. Donc nous lâchons le contrôle artificiel de cet observateur, de ce juge, de ce journaliste et disons un grand oui qui traverse nos corps et esprit et qui ouvre et libère des contraintes habituelles.

C'est comme si nous disions à notre esprit : « Montre-toi. Montre-toi avec tout ce que tu es, dans cet état-là, maintenant que tu es ouvert, dans la non-saisie, sorti de la saisie qui crée de la distraction. » Là, rien ne peut nuire, tout peut se manifester parce qu'il n'y a pas saisie. C'est l'ouverture avec une grande appréciation de ce qu'est l'esprit, une grande confiance. Ici, « libérer » ne signifie pas entrer dans la libération c'est-à-dire dans la conscience non duelle, mais nous libérer des contraintes ; ceci prépare le terrain de la réalisation.

Voir l'impermanence

A quoi préparons-nous l'esprit ? A voir, voir librement. C'est la prochaine étape (paragraphe 21) :
« *J'inspire en voyant l'impermanence, j'expire en voyant l'impermanence.* »

En nous disant : « Je vois l'impermanence, le changement », nous entrons dans une vision directe, dans la vision directe de la nature du processus, que la vie est un processus, qu'il n'y a rien... Processus veut dire : changement. La vie est un processus, un changement constant. Il n'y a pas de vie sans évolution. Ici nous entrons dans une compréhension qui corrige les vues erronées sur la vie, comme croire en quelque chose de stable. C'est le début et l'entrée principale pour ce qu'on appelle lhaktong (vipassana) : la vision claire, lucide des choses.

Si on nous demandait : Quelle est la nature de l'esprit ? Comment est l'esprit stable ? Il faudrait combiner ceci avec un regard sur le changement. C'est ainsi que nous trouverions peu à peu les réponses. Nous pouvons observer que la nature de l'esprit est dynamique, toujours en mouvement. La conscience perçoit toujours autre chose, cela change tout le temps. Nous n'arrivons même pas à cerner un seul instant durant lequel la conscience serait stable. Sa nature peut se comparer à l'eau d'une rivière : elle coule mais n'est jamais la même. C'est pourquoi on parle du courant de la conscience.

En regardant notre esprit dynamique, nous pourrions chercher s'il existe quand même un moment stable. Mais si nous essayons d'avoir un moment stable dans la pleine conscience, nous remarquons que nous sommes en train de faire un effort, un effort pour exclure le mouvement qui se trouve dans les six sens. Nous réduisons l'esprit par le simple fait d'être conscients en essayant de le maintenir de manière stable. Cela demande un effort subtil qui crée un artifice. Si nous regardons cette expérience de stabilité, nous remarquons aussi que la force pour maintenir cet artifice crée de la dynamique. Dans cet artifice, même la nature de l'esprit reste dynamique, sans exceptions. Donc, notre recherche de la nature de l'esprit et le regard sur l'impermanence s'unissent. Nous ne pouvons rien arrêter, nous n'arriverons jamais à arrêter l'esprit.

Est-ce que vous avez déjà pu arrêter votre esprit ?... Jamais, n'est-ce pas ! Ce n'est pas sa nature. L'esprit stable est un esprit qui ne pense pas. C'est juste une définition. Ici, « esprit stable » veut dire un esprit qui ne pense pas. Est-ce que l'esprit qui ne pense pas est vraiment stable ?

Remarque : Quand il y a une anesthésie générale ?

Réponse : Oui, et alors ?

Suite : Je pose la question. De mon point de vue l'esprit est mis en silence.

Réponse : Même là des expériences montrent que l'esprit n'est pas du tout figé. Certaines personnes bien qu'anesthésiées se voient au-dessus de la table d'opération et remarquent tout. Comment l'esprit est-il capable de faire cela s'il est complètement plat ? Il semble qu'une activité de l'esprit continue tout comme dans le sommeil profond. Pour le yogi, c'est l'expérience de ce qu'on appelle la claire lumière, la lucidité mentale durant son sommeil, cela ne s'arrête jamais. C'est une activité de l'esprit, bien sûr réduite, il n'y a pas de pensées mais une conscience lucide qui perçoit tout durant le sommeil profond, qui est complètement reposant.

La différence entre un esprit complètement stable et un esprit dynamique, même dans ces états de conscience sans pensées, c'est qu'une conscience continue à se produire. Et elle peut à tout moment entrer dans d'autres états plus élaborés avec des images ou des rêves, des pensées. C'est possible à tout moment parce que cela reste dynamique et fluide.

Question : À partir de quand penser n'est plus penser ? Ou à partir de quand parle-t-on d'un mouvement mental comme étant une pensée ?

Réponse : Nous pouvons définir une pensée comme nous le souhaitons parce qu'aucune définition n'est établie. Mais nous pouvons cerner la pensée verbale parce qu'elle utilise des mots, parfois des mots seuls ou qui s'articulent en petites phrases... comme si nous pouvions entendre parler notre voix intérieure. Ce sont les pensées les plus grossières. Et malheureusement, la plupart des gens ne remarquent que ces pensées-là. Ils croient qu'ils pensent seulement quand ils entendent ces phrases se former intérieurement. Mais en regardant plus précisément, nous remarquons qu'il n'est pas nécessaire de penser la pensée jusqu'à sa fin verbale parce qu'elle est déjà induite. Nous n'avons pas besoin de poursuivre la phrase jusqu'à sa fin parce que l'idée est déjà claire. Nous commençons alors à nous apercevoir que la phrase est bien plus lente que la pensée qu'elle souhaite exprimer. Avez-vous déjà remarqué cela ? Ne vous êtes-vous pas dit : « Arrête, l'idée est claire. Inutile de continuer ta phrase, je peux m'arrêter là ». Donc, nous savons à ce moment-là que ce dialogue intérieur n'a pas besoin d'aller plus loin. Nous devons simplement continuer les phrases pour communiquer avec autrui. Ensuite, quand notre perception devient encore plus fine, nous remarquons les images, les idées visuelles, auditives et cognitives... qui se manifestent instantanément dans l'esprit. Elles incluent parfois des pensées extrêmement complexes sans qu'il y ait d'expression verbale.

Voici un exemple : Où souhaitez-vous passer vos vacances ?

Avez-vous trouvé quelque chose ? Avez-vous remarqué le processus ? A la suite d'une telle question, quand la première chose qui arrive est une image, un ressenti, la situation est déjà complète : nous nous voyons sur la plage ou en train de nager, ou faire du ski dans la montagne. Nous nous voyons, nous le ressentons, pourtant nous n'avons rien formulé verbalement. C'est seulement après cette pensée nette et claire que le verbe arrive et nous nous disons : « Montagne, plage, ici... » C'est de cela dont je parle. Lorsque notre niveau de pleine conscience s'est un peu développé, nous remarquons ces images, ces idées qui passent par l'esprit, ces images intérieures de situations complexes, toutes les intuitions que nous pouvons avoir, tout cela. Ce sont des pensées non verbales.

Pour ceux qui sont en contact avec ces images intérieures, il est évident qu'elles sont bien plus puissantes que la plupart des pensées verbales. Quand je parle d'image, c'est une image qui inclut les six sens, avec un ressenti physique, avec des sons, des odeurs, des saveurs perçues et des idées qui se forment. C'est alors une idée complexe avec les six sens. Lorsqu'elle se manifeste à l'esprit, elle laisse un impact très fort. La formulation intérieure et extérieure qui suit est bien plus lente. Ainsi, une personne qui commence à connaître intimement ce processus de pensée verbale peut entrer dans un processus de pensée créatif, sans utiliser de mots. Elle peut enchaîner étape par étape les images qui peuvent se suivre à une vitesse incroyable en dépassant largement la vitesse verbale et amener des résultats, des intuitions, des compréhensions très complexes en un rien de temps. Cette créativité intérieure n'est plus freinée par la dénomination de tout ce que nous ressentons et qui ne couvre jamais tout.

Donc, dans ce processus intuitif alliant une image à une autre image, nous pouvons aussi arriver à des compréhensions intuitives qui sont comme ces images, un ressenti total, complet, mais sans verbalisation. La verbalisation de cette compréhension intuitive sera assez longue, voire ardue, parce que parfois nous ne connaissons pas les mots, nous les cherchons. Ce n'est jamais complet parce que nous n'arrivons pas à couvrir toute cette compréhension. Cette compréhension intuitive qui s'élève avant la parole, la verbalisation, c'est lhaktong. Elle est complètement présente, claire et nette comme l'esprit lucide et produit un grand effet. Mais il est parfois presque impossible de la verbaliser.

Après des compréhensions qui s'élèvent de manière intuitive, tout ce que nous pouvons produire est une verbalisation approximative en essayant d'exprimer un petit peu ce que nous avons vu et compris. Et même si cette compréhension produit un effet très fort sur notre vie, elle change notre vision de la vie, de nous-même, de notre façon d'être dans ce monde et pouvoir l'exprimer avec une pensée verbale claire, et le communiquer nous échappe très souvent. Nous sommes un peu comme des enfants qui essaient de décrire des choses pour lesquelles ils n'ont pas les mots. C'est là où se situe le lhaktong.

Question : Y a-t-il des pensées intuitives que l'on pourrait qualifier de première et de deuxième classe ? Et des pensées intuitives qui peuvent être pré-marquées par la dualité, imprégnées d'ignorance qui au lieu d'être libératrices nous enfermeraient au contraire davantage et renforceraient la dualité ?

Réponse : Oui. Nous pouvons tout à fait différencier la pensée non verbale intuitive qui nous enferme et la pensée qui nous libère et même une pensée qui en elle est déjà libérée, qui n'a plus ses racines dans la dualité, comme celle d'un bouddha, d'un être éveillé. Un bouddha pense aussi, mais différemment. Même esprit, même capacité, mais il n'est plus nourri par des sentiments de séparation, de dualité et des concepts erronés sur la vie. Essayer de comprendre la pensée éveillée est difficile parce que nous sommes habitués aux pensées dualistes, etc.

Question : Ce genre de compréhension permet-il petit à petit de réaliser des choses par rapport à notre rapport au monde et au fait de s'ouvrir et que le monde soit comme une apparition ? Les compréhensions sont des sortes de déblocages et notre regard sur les choses est différent, de ce fait, forcément le monde nous apparaît d'une manière différente.

Réponse : Tout à fait. Notre monde est un monde imagé, coloré par nos propres représentations, nos propres idées, c'est ce qu'on appelle le niveau imaginaire de la réalité. Nous commençons à comprendre ce que nous appelons « notre monde ». Notre univers personnel se construit sur toutes ces images, ces idées, mais il peut changer. Il est inutile de reproduire toujours les mêmes images puisque tout fluctue, tout est ouvert au changement. Donc, nous commençons à voir la possibilité de changer notre vie, de changer notre vision, de vivre autrement avec une autre perspective et tout cela semble bien plus fluide que ce que nous l'avions pensé auparavant.

Question : C'est par rapport aux pensées intuitives, ce que l'on vit en rêve, ce que l'on pense, parce que quand on rêve on n'a pas de pensées parlées, ce sont des images qui se succèdent..., des histoires...

Réponse : Là tu parles des rêves quand nous dormons. C'est exactement comme tu le dis, c'est pour cela qu'un rêve très complexe peut s'élaborer en une ou deux secondes, comme nous le savons aujourd'hui, parce que nous n'utilisons pas le processus verbal mais l'imaginaire pour construire une histoire, d'où sa rapidité. Ce n'est pas la durée exacte sur l'horloge qui nous donne le sentiment d'avoir vécu longtemps mais l'intensité des images du rêve.

Suite : Lorsque je suis éveillé, est-ce que ces rêves sont dans ma conscience ?

Réponse : Oui, tu peux le dire ainsi. Et dans la journée tu vas prendre de plus en plus conscience de ces rêves éveillés. Nous nous faisons nos films. Un scénario se déclenche dès que nous sommes témoins d'une situation par exemple. Nous avons déjà un vécu énorme rien qu'en voyant passer quelque chose.

Sixième enseignement

Hier nous avons ouvert la porte à la compréhension intuitive avec le quatrième paragraphe. C'est là où nous voyons le changement et en examinant la nature des choses nous introduisons dans notre pratique toutes les réflexions de lhaktong. Les différentes questions arrivent à ce moment-là dans le soutra. Nous pouvons bien sûr nous les poser avant, mais c'est à cet endroit précisément que nous

pouvons regarder dans l'esprit les divers aspects de notre recherche personnelle, tout ce que nous pouvons appeler les dharmas, et qui sont à explorer (c'est le terme technique).

Explorer l'esprit selon le IXe Karmapa

Maintenant, voici une petite introduction à la leçon suivante du IXe Karmapa qui nous mène plus loin dans l'exploration de l'esprit. C'est la leçon 41, exercice 34, dans le manuel. L'enseignant demande à l'élève : « *Quelle est la nature de l'esprit quand il est calme ?* » Calme veut dire ici : sans mouvements, sans pensées. Hier nous avons posé cette question ainsi : Quelle est la nature de l'esprit quand il ne pense pas ? Faire une petite pause dans la pensée est assez facile : expirez longuement et à la fin de l'expiration il n'y a plus de pensées. En expirant nous pouvons tout lâcher, l'esprit reste conscient, et si nous lâchons vraiment pendant un moment, il n'y a plus de mouvements.

Courte pause.

Alors, comment l'esprit calme se manifeste-t-il ? Donnez trois ou quatre réponses rapidement.

- ✓ Il est vaste.
- ✓ Il est ouvert mais réceptif pour des choses nouvelles.
- ✓ Il est plus lumineux.
- ✓ Il vibre.
- ✓ Il est sans substance.
- ✓ C'est un espace où tout est possible.

Bien, il semble que vous ayez regardé.

Question : Je ne comprends rien à presque tous les qualificatifs qui ont été donnés, comme « vaste », « lumineux ». Je suis dans un moment de détente effectivement et quand je m'interroge, c'est la boîte à réponses qui se remet en marche.

Réponse : Il faut appuyer sur l'interrupteur.

Suite : Oui, mais dès que je vais vouloir verbaliser ce que j'ai perçu, c'est la boîte à réponses qui...

Réponse : D'accord. Donc le problème est de décrire quelque chose, une expérience qui ne se fait pas avec des mots. C'est toujours le cas. Mais pour regarder..., regarde. Tu peux aussi me dire : « C'est au-delà des mots ». Est-ce cela ?

- Oui.

Toutes vos réponses indiquent que vous avez vraiment regardé. Nous avons cherché et trouvé des aperçus de l'esprit tel qu'il est entre les pensées. Maintenant il ne faut pas nous satisfaire de ce que nous avons vu. Il faut regarder encore et encore dans différentes conditions, avec davantage de détente et parfois aussi au milieu de l'agitation. Il faut apprendre à créer ces petites pauses.

Est-ce qu'utiliser l'expiration a bien fonctionné pour vous ? C'est assez surprenant que ce soit possible n'est-ce pas ?

Question : Je ne suis pas certain d'avoir saisi si c'est pendant l'expiration ou si c'est après, quand elle est vraiment terminée.

Réponse : A toi de voir... Tu peux le faire aussi avec l'inspiration, ce n'est pas un problème ; tu peux le faire pendant ou après, c'est juste l'apprentissage ; le plus facile étant à la fin de l'expiration. Nous apprenons et après nous pouvons le faire à n'importe quel moment.

Suite : Ce n'est pas lié à la respiration elle-même.

Réponse : C'est juste parce que l'expiration s'associe bien avec le lâcher-prise. C'est comme une symbolique du corps compatible avec le lâcher-prise mental. C'est le lien. Énergétiquement nous pouvons le faire à n'importe quel moment. Nous pouvons même le faire sans respirer. Mais selon Trungpa Rinpoché, pour les débutants il est plus facile d'apprendre à ce moment-là. Il s'agit tout simplement de

connaître cette possibilité dans notre esprit. Nous pouvons couper net l'activité habituelle de notre esprit et entrer dans un moment de conscience entre la dernière pensée et la suivante.

Un éveil sans pensées ?

Ce n'est pourtant pas ce qui va nous permettre de trouver l'éveil. Cela sert juste à connaître comment est l'esprit quand il ne pense pas – l'esprit qui ne pense pas ne va pas atteindre l'éveil. Pour atteindre l'éveil il faut penser !

Imaginons-nous pouvoir nous éveiller sans avoir de pensées ! Ce serait terrible. Cela voudrait dire que l'éveil se trouverait dans cet espace sans pensées et donc qu'il faudrait exclure les mouvements mentaux pour être éveillés. Nous serions alors comme des légumes ! Comment communiquer ? Comment partager avec les autres ? Comment exprimer l'amour ? Tout cela serait impossible.

Écoutons à nouveau le Karmapa. Il a donc demandé : « *Quelle est la nature de l'esprit calme ?* » Si l'élève répond : « Oui, l'esprit est calme, mais au-delà de cela, je ne sais pas ce qu'est la nature de l'esprit », l'enseignant va lui demander : « Est-ce que cette conscience est vague, floue, sombre ou est-ce que c'est une conscience claire, lucide, dénuée ? »

Si vous aviez à choisir une description, diriez-vous que cette conscience entre les pensées est plutôt sombre ou lucide ?

- ✓ Lucide.
- ✓ Disponible.
- ✓ Vive.

Cette conscience est-elle claire ou floue ?

- ✓ Cela dépend des jours ; en fonction de l'humeur il y aura des moments sombres et des moments clairs.

Est-ce que tu parles de la conscience entre les pensées ?

- ✓ A la détente.

Ce n'est pas une réponse suffisante. « Entre les pensées », c'est la petite différence. Regarde à nouveau.

Remarque : Parfois la conscience est lucide mais devient floue quand vient la torpeur.

Est-ce que tu as vu la torpeur entre les pensées ?

- *Euh, oui.*

Tu as vu ?

- *Je pense.*

Il y a alors torpeur même quand il n'y a pas de pensées.

- *Oui.*

Remarque : J'ai conscience de voir cette nature d'esprit claire, disponible, mais j'ai aussi l'impression de la protéger de toutes les pensées qui reviennent, comme si elle était très fragile et vite envahie, donc toute la couche extérieure est encore très forte.

J'aimerais demander à nos deux participantes précédentes de bien vouloir regarder la nature de cette torpeur, de cette opacité.

Remarque : D'autres personnes ont parlé de la vibration et moi j'ai l'impression de ressentir comme d'un bruit de fond.

En regardant plus précisément ce bruit de fond dans l'esprit, ne s'agirait-il pas d'autres toutes petites pensées ?

Remarque : Je ne peux pas mettre en lien le mot « opaque » avec ce que je vois entre les pensées. « Clarté » pourrait convenir comme une association, cette capacité, ce potentiel de percevoir qui est là, qui est perceptible. Et « opacité » se rapporterait plutôt aux pensées, à des petites pensées qui s'élèvent.

Remarque : Pour moi c'est comme s'il y avait deux temps. Dans un premier temps tout se calme, il n'y a plus grand-chose mais c'est presque un peu terne, opaque, et dans un deuxième temps c'est comme si j'aiguais ma conscience et là quelque chose agit, aiguisé dans le moment présent, présent pour observer.

Par rapport à ces deux observations il y a une première phase avec de l'opacité, puis un mouvement aiguise l'esprit et va plus en profondeur - peut-être derrière le bruit de fond évoqué précédemment.

Si l'élève répond : « Cette conscience sera plutôt claire, lucide, nue, dénudée », alors, selon Karmapa, il a eu un aperçu de la nature de l'esprit ; il s'est rapproché de l'esprit. Mais s'il dit : « Ce sera un peu comme la première réponse : vague, pas lucide, sombre », le pratiquant doit continuer à s'exercer, à regarder.

Il s'agit véritablement de ce bruit de fond. Les jours où nous nous sentons tristes, où nous ne sommes pas bien, où nous avons mal dormi, que quelque chose nous préoccupe, etc., comme le disait Guendune Rinpotché : « de petits poissons naviguent dans notre esprit, l'agitent, sans que nous puissions les voir. Nous regardons l'étang, le lac de notre esprit, il est sombre agité, la boue est remuée par tous ces petits poissons. Au départ, en nous détendant, nous ne voyons que les plus grands et pensons que l'espace entre deux pensées c'est l'espace entre deux grands poissons. Mais dans cet espace nagent des petits ! Et ces petits poissons créent beaucoup de troubles, ils troublent l'esprit, voilà pourquoi il paraît opaque et semble vibrer, comme un bruit de fond. C'est alors qu'il faut se détendre davantage, aiguïser l'esprit et plonger entre les petits poissons. Ensuite une véritable ouverture de l'esprit se produit sans ce genre de mouvement. Nous trouverons toujours cette lucidité au fond de notre esprit calme. Par la détente profonde, nous accéderons à cette lucidité et à cette clarté, en plein milieu de la torpeur, de l'opacité mentale, du trouble de l'esprit. Mais nous n'aurons vu qu'un aspect de la nature de l'esprit.

L'esprit encore troublé par des petites pensées est opaque mais dénué de ce mouvement-là, il est clair. Tout cela fait partie de notre observation, de notre découverte de l'esprit et surtout de la manière dont nous pouvons travailler avec notre esprit pour faire ces différentes découvertes. Il n'est pas vraiment important de savoir comment est l'esprit, le plus important est de savoir comment nous pouvons l'utiliser pour l'ouvrir, le détendre, le sortir d'une chaîne de pensées, arrêter l'activité mentale ne serait-ce qu'une fraction de seconde.

Essayons donc à nouveau de méditer quelques minutes en utilisant l'expiration,. Nous ferons plusieurs fois l'exercice pour trouver la détente, puis consciemment nous lâcherons toute activité mentale pour simplement être, sans plus. Pour vous aider à lâcher vous pouvez également utiliser toute autre notion, comme regarder derrière les nuages. Lâcher est comme un mouvement, puis l'ouverture revient, une forme de présence avec des mouvements mentaux... nous lâchons à nouveau, puis ça revient, nous lâchons encore, jusqu'à ce que nous ayons pris l'habitude de le faire.

Lâcher ou interdire les pensées ?

Dans cet exercice vous voyez qu'il y a une différence dans notre attitude. Nous pensons : « Oui, activité mentale déploie-toi, pense, esprit ouvre-toi. » A d'autres moments nous lâchons toute préoccupation, tout intérêt dans les pensées et l'activité s'arrête. Puis à nouveau : « Oui, d'accord » et les pensées reviennent. Il est important de développer la capacité à se désintéresser de ses pensées puis de leur donner libre cours, se désintéresser à nouveau, abandonner notre identification, tout lâcher et à nouveau reprendre l'activité mentale...

Ce qu'il faut éviter dans cet exercice c'est de dire « stop » à notre activité mentale. Lâcher et interdire sont deux attitudes très différentes dans l'esprit. Interdire ne va pas produire de résultat si nous voulons voir la nature lucide et claire de cette conscience. L'interdiction est une énergie qui élimine dans le but de créer un espace pour le défendre contre autre chose mais ceci va troubler l'esprit. S'interdire de penser n'est pas lâcher les pensées. Lâcher a lieu par la détente, ce qui engendre une ouverture. Interdire nécessite une volonté, un effort. Se détendre consciemment, complètement pour un instant, ouvre des espaces et du fait de notre détente, l'activité mentale revient, c'est normal.

En partant de l'esprit calme, sans ses mouvements nous enchaînerons sur un deuxième exercice qui consistera à regarder l'esprit actif avec les pensées et si la nature de l'esprit est différente avec un mouvement et sans mouvements.

Continuons avec le texte du Karmapa : « Alors, maintenant que tu as trouvé cette conscience claire, lucide, comme étant la nature de l'esprit calme, quelle est la différence avec le calme mental que tu as expérimenté auparavant ? »

Le disciple répond - ou peut dire entre autre - : « Avant, j'ai vécu un calme mental comme une conscience détendue, légère, dans laquelle les apparences, les mouvements, se manifestaient d'une manière vague, floue. Je m'y suis détendu et n'ai pas fourni d'efforts comme auparavant. Je ne voyais pas chaque pensée individuelle et ne voyais pas la nature de l'esprit. Mon expérience était d'un calme opaque comme si la conscience était tombée dans un trou. J'étais dans une conscience pas claire, comme une mouche qui est collée là où elle a atterri. »

Le Karmapa décrit ainsi le calme mental de nombreux méditants. Beaucoup passent leur temps dans une conscience détendue un peu opaque parce qu'ils ne voient pas les pensées individuelles. Rien n'est précis, c'est juste un flou détendu dans lequel ils passent leur temps du début à la fin de cette phase de méditation. C'est comme si l'esprit était tombé dans un trou et quand ils en sortent, pas grand chose n'est arrivé. Ils ont passé leur temps de manière détendue mais sans clarté, sans compréhension, sans avoir vraiment vu. C'est comme une parenthèse dans leur vie ; une parenthèse agréable. Ceci correspond à ces deux remarques que vous avez formulées sur l'esprit opaque. À ce moment-là vous êtes tombés dans votre petit trou, dans cette parenthèse agréable, tout comme cela m'est arrivé durant mes retraites.

Affûter l'esprit et voir sa nature

Karmapa continue en décrivant l'expérience quand l'esprit est un peu plus aiguisé, quand on regarde davantage : « Maintenant, l'expérience du calme mental est une clarté insaisissable, transparente ».

Si l'élève dit : « C'est comme par le passé », le maître lui donne l'instruction suivante : « Avec cette forme d'expérience, tu peux seulement refouler les poisons mentaux, les poisons de la souffrance mentale ; mais pour réaliser l'éveil, pour développer la compréhension intuitive de la conscience intemporelle, il faut que tu ailles au-delà de cela. Donc, continue avec persévérance jusqu'à développer cette compréhension. »

Le maître explique ainsi cet état de méditation opaque : « Là, vous pouvez seulement refouler les émotions pour quelque temps mais cela n'aide pas à s'éveiller ». C'est juste un pansement pourrait-on dire, un calme pour cette période-là. Pour aiguiser l'esprit il faut devenir plus clair. Quand on affûte un petit peu son esprit, l'aperçu qui se manifeste ensuite est celui d'une clarté inexprimable, insaisissable. Bien que ce ne soit pas encore une compréhension totale de la nature de l'esprit, il y a une transparence, une lucidité ; c'est un premier aperçu qui va dans la bonne direction.

Pour continuer, il faut aller vers ce qu'on appelle la conscience intemporelle ou primordiale. C'est une ouverture totale de l'esprit où il n'y a plus de différence entre le calme et l'activité. Cette brève explication nous donne la direction. La conscience intemporelle, non duelle, non dualiste, n'opère plus de saisie ni d'aversion envers l'esprit calme ou actif. L'esprit ne se partage plus entre observateur et observé.

Peut-être que parmi vous des personnes n'ont rien pu trouver en regardant l'esprit calme, sans pensées ou n'ont-elles pas osé le dire parce que d'autres ont trouvé tellement de choses. Mais comme le Karmapa est un maître très expérimenté, il sait que certains méditants ne trouvent rien quand on leur demande de regarder l'esprit calme : « Si c'est le cas, permets à l'esprit son libre cours, son libre mouvement des pensées. N'essaie pas de trouver l'esprit calme ; donne-lui libre cours et explore minutieusement le mouvement continu des pensées : ces pensées qui se promènent, qui apparaissent, qui disparaissent, ce sont ces mouvements que l'on appelle « esprit ». Regarde. Quelle couleur a cette conscience ? Quelle forme ? Quelle est la nature de cet esprit en mouvement ? »

Donc, si dans notre approche nous ne pouvons pas nous appuyer sur l'exploration de l'esprit calme, nous le faisons sur l'esprit actif, en mouvement. Le Karmapa nous demande de nous poser ces différentes questions : Quelles sont les caractéristiques de cet esprit qui pense, qui bouge ? Comment pourrions-nous le décrire ? Cela convient-il de parler d'une couleur ? A-t-il une forme ? Se trouve-t-il dans les mouvements mentaux générés par les cinq objets sensoriels extérieurs ? Se trouve-t-il dans les objets visuels, les sons, les saveurs, les odeurs et les sensations tactiles ?

Nous recherchons tout simplement les caractéristiques de cet esprit en mouvement. Comment est-il ? Pouvons-nous le localiser ?

Karmapa demande plus précisément : « Est-il entre la tête et les pieds ? Dans les organes sensoriels ou dans les organes internes tels que le cœur, les poumons ? Dans les extrémités ? Dans tout le corps ? Dans les cheveux ? Les pores de la peau ? Ou bien se situe-t-il dans les cinq éléments extérieurs : la terre, l'eau, le feu, le vent et l'espace ? Ou dans les six royaumes des différents êtres ? »

Ensuite Karmapa conclut par la grande question – ou les grandes questions – : « Examine exactement la nature de l'esprit quand il bouge et quand il est calme : existe-t-il ou n'existe-t-il pas ? Ou est-il les deux : existant et non existant ? Ou ni l'un ni l'autre ? »

Terminons par quelques minutes de méditation.

Inspiration – Expiration...

Comment est l'esprit, là, maintenant ?...

Quelle est la différence entre un esprit actif et un esprit calme ?...

L'esprit peut-il être vu ?

Quand on parle de la nature de l'esprit, c'est toujours une grande déception pour beaucoup d'entre nous car nous aimerions la voir et nous ne la voyons pas. C'est désolant !

Nous sommes dans la nature de l'esprit, il ne peut en être autrement. Nous ne pouvons pas quitter la nature de l'esprit, c'est impossible. Elle est toujours là ; elle est la nature même de notre vécu. Nous n'avons donc pas à nous inquiéter. Pouvoir la décrire avec des mots n'est pas la même chose que de la ressentir. Certaines personnes peuvent très bien en parler et trouver des mots, d'autres n'ont pas cette capacité. De pouvoir la décrire ou pas ne crée pas de différence au niveau de la libération. C'est la confiance dans l'esprit même, dans la nature de notre esprit qui fait la différence. C'est le plus important car elle met fin aux peurs qui nous habitent. Par exemple, avoir confiance dans le fait que toutes les pensées se dissolvent d'elles-mêmes est à la portée de tout le monde. Cette confiance libératrice va énormément nous aider parce qu'elle nous sort de la lutte envers nos propres pensées et nos émotions. Si nous arrivons à nous ouvrir, à lâcher une pensée, une émotion, elles vont se dissoudre, c'est obligé. Donc, la conviction qu'il en est ainsi deviendra finalement une certitude inébranlable. Nous commençons à le voir et notre confiance grandit et se réaffirme par de multiples expériences : dès que nous laissons faire, la pensée émotionnelle se dissout. Avec le temps, la confiance devient conviction, certitude. Quel bonheur ! C'est vraiment libérateur de sortir de nos pensées, de nos émotions. Il est donné à tout le monde de développer cette confiance. Cela nécessite une observation répétée, un intérêt dans ce processus. Nous n'avons pas besoin d'avoir un super calme mental avec une super vision pénétrante pour y arriver.

Confiance, ouverture et certitude

Donc, cette confiance profonde dans la nature de l'esprit, de ses mouvements, de ses changements où tout se dissout pour donner autre chose, détend notre être en profondeur. Il n'est plus prisonnier de la saisie, d'une emprise, comme entre des forces que nous ne pouvons maîtriser. Cette difficulté existentielle avec notre vécu, nos pensées et les émotions dont nous nous pensons victimes, se dissout et la confiance s'installe. Nous voyons que tout passe, tout se dissout grâce au mouvement naturel de l'esprit. C'est extrêmement libérateur. C'est la première grande confiance, elle est immédiate. Une autre confiance apparaîtra ensuite : celle que l'esprit détendu a de multiples qualités.

Dans cette découverte de l'ouverture, nous réalisons que l'esprit tranquille est rempli de qualités. Il est non seulement plus lucide que l'esprit tendu mais il a des mouvements de générosité, un élan du cœur, un intérêt naturel pour les autres et pour la vie. Il comprend la vie des autres. On pourrait dire qu'il a une capacité de sagesse, de la patience. Ainsi nous n'avons plus besoin de réagir, nous sommes emplis d'une grande patience méconnue jusqu'alors, etc. Nous découvrons que l'esprit détendu, ouvert, a beaucoup de qualités. C'en est fini du manque de confiance en soi, un soi qui n'est jamais assez bon et que personne ne peut aimer parce qu'il a zéro qualité. Fini ce manque de confiance chez les orgueilleux aussi bien que chez les soi-disant humbles, modestes. Nous sommes maintenant bien ancrés dans une présence naturelle, dans la confiance de notre être tel qu'il est dans son ouverture. Là se manifestent toutes « nos » qualités parce que ce sont finalement les qualités de notre esprit. C'est une loi : ces qualités se manifestent quand nous nous ouvrons. Cette deuxième grande confiance est vraiment guérissante car tous nos doutes ont disparu.

La découverte des qualités de notre esprit et de la confiance qui en découle est vraiment à la portée de tous. Le calme mental ne s'effectue plus par le biais d'une technique ou par une compréhension profonde de points philosophiques. L'esprit se calme de lui-même quand nous laissons les pensées faire leur chemin. Il n'existe aucune pensée qui ne se dissolve pas. Si nous avons confiance en cela, si nous cultivons cette attitude, la détente s'accroît, l'esprit se calme toujours davantage. Naturellement des compréhensions toutes simples s'élèvent, telles que : l'esprit est bon par nature, il est source de bien-être, de qualités, d'amour, de sagesse. Quel cadeau ! Ce que nous trouvons est simple et c'est ce qui nous transforme peu à peu. Plus nous prenons confiance, plus nous entrons naturellement dans cette ouverture et tout le monde peut l'expérimenter.

Ce trésor que nous découvrons – notre esprit source de qualités - a toujours été là et il est là avec nous maintenant. Guendune Rinpoché utilisait toujours l'exemple d'une boule d'or cachée dans la terre, sous le lit d'un mendiant. Le mendiant a soif, a faim, chaque jour il sort mendier, il ne sait jamais s'il aura à manger et pourtant il dort sur de l'or. Il a juste besoin de creuser un petit peu. Nous sommes comme lui : en creusant juste un peu, nous pouvons découvrir cette source de richesses inépuisables : la nature de l'esprit. Ces qualités ne sont pas créées par l'effort. Elles ne sont pas le résultat de nos efforts dans cette vie, ni dans les vies antérieures. Elles sont tout simplement la nature de l'esprit. Ceci résulte du fait qu'un esprit détendu n'est pas concerné par lui-même, il n'est pas dans la séparation d'avec les autres ; il est naturellement présent, ouvert, curieux, plein de joie, cherchant les bonnes solutions pour tous. Chacun peut y arriver en creusant un petit peu.

La vie devient compliquée quand elle est menée dans une attitude de séparation, quand le moi commence à prédominer, à être tellement dominant dans la pensée : moi et mes peurs, mes besoins de protection, mes envies... moi tout seul et mon désir prégnant de trouver l'objet dont j'ai tellement besoin. Voilà comment l'esprit fonctionne dans la séparation. Et là, la vie devient vraiment difficile ; c'est notre complication. La vie devient facile quand l'esprit est détendu, ouvert, clair, relâché. C'est le travail à effectuer.

Creuser sous le lit est un travail de pleine conscience, un travail thérapeutique, un travail méditatif, un travail dans l'amitié, dans l'amour. Ce travail-là, c'est notre vie, nous la dédions au développement de cette pleine conscience jusqu'à pouvoir toucher la mine d'or source de qualités inépuisables. Ce n'est donc pas si difficile ; penser que c'est ardu ferme les portes. Regardez, durant ce stage où l'atmosphère est détendue, les qualités se manifestent, c'est simple. Dès que la confiance circule, les qualités émergent. Il est inutile de se compliquer outre mesure ! Alternons des moments de calme mental et de repos avec des périodes d'activité ; en cherchant l'équilibre pour nous-même entre calme et activité, la conscience deviendra de plus en plus fine : équilibre entre action sociale et solitude, équilibre dans tous les domaines. Ainsi nous aurons accès à notre conscience de manière de plus en plus bénéfique.

C'était juste un petit encouragement pour nous tous, nous sommes bien au bon endroit, nous allons nous faire plaisir avec un peu de méditation.

Et si quelqu'un se dit : « Je ne comprends rien » alors, écoute : tu n'as rien à comprendre ! Détends-toi. La compréhension arrive d'elle-même, ce n'est jamais le moi qui comprend vraiment quelque chose.

Méditation guidée

Inspiration et expiration...

Ressentir le corps et le détendre...

Pas besoin de réagir...

Les sensations physiques, les bruits, les impressions visuelles, les saveurs, les odeurs, ne sont que des phénomènes passagers...

Les pensées sont tellement éphémères que nous ne pourrions même pas évaluer leur durée ...

Tout ce qui apparaît dans l'esprit se dissout de lui-même dans le courant de la conscience fluide...

Avez-vous des pensées ?...

Est-ce que les pensées se dissolvent d'elles-mêmes ?...

C'est beau d'avoir des pensées. C'est ce qu'on appelle « le jeu spontané de l'esprit »...

Mais si nous nous prenons au jeu, nous devenons sérieux...

On appelle aussi les mouvements de l'esprit : la créativité ; la créativité de notre esprit crée un monde après un autre : le monde de la joie, de la tristesse et ainsi de suite...

Septième enseignement

Méditation guidée

Asseyons-nous bien droits, aussi confortablement que possible, en ressentant la connexion avec la terre et le ciel, l'ouverture, l'espace.

Imaginons-nous être assis sous un arbre comme le Bouddha, sous l'arbre du refuge, un arbre qui symbolise cette droiture, cet enracinement et cette ouverture...

Le regard et la conscience se rassemblent devant nous, sans fixations et autant que possible les yeux ouverts...

Ressentons tout notre corps...

Le va-et-vient du souffle...

Et intérieurement nous nous donnons une direction claire pour cette méditation...

Nous nous rappelons pourquoi nous méditons : le refuge qui est la direction de notre vie, la direction que nous avons choisie...

Nous nous faisons le rappel de développer la pleine conscience pour ce chemin d'éveil, l'ouverture du cœur, la présence...

Nous nous décidons à pratiquer de manière non distraite pour cette session de méditation...

Tous nos projets, tous nos soucis, les autres pensées, tout ce qui nous préoccupe, peuvent attendre...

De cette manière nous nous établissons dans la décision très ferme, très claire, d'utiliser cet espace de temps pour développer la présence et l'ouverture non distraites...

Inspiration et expiration...

Prenons d'abord quelques respirations plus profondes, ensuite la respiration se calme et devient plus fine...

En inspirant nous ressentons notre corps entier, en expirant nous ressentons notre corps tout entier...

En inspirant nous nous ouvrons à tout ce que nous pouvons ressentir dans le corps et en expirant nous nous ouvrons à tout ce que nous pouvons ressentir dans le corps...

Sans jugement nous acceptons toutes nos différentes sensations physiques en pleine conscience...

Inspiration et expiration...

L'esprit s'ouvre, non seulement pour le ressenti physique, mais aussi pour les sons, les impressions visuelles, les odeurs, les saveurs et les pensées, tous les mouvements mentaux...

Une conscience claire et sans saisies remarque tout ce qui se passe : quelqu'un tousse et la conscience entend, peut-être une petite pensée de compassion apparaît, nous ressentons avec l'autre ce besoin accru de confort. Remarquons notre cœur dans son ouverture...

Parfois nous entendons respirer autour de nous, nous ne sommes pas seuls dans notre bulle de pleine conscience ; elle est ouverte, un monde est ouvert ; nous respirons dans la conscience de ne pas être seuls, la conscience de l'interdépendance, la conscience de l'amitié, l'amitié qui habite notre cœur...

A ce moment-là l'inspiration et l'expiration deviennent une respiration d'amitié, d'ouverture du cœur...

Nous respirons en partant du cœur...

Inspiration et expiration avec un cœur ouvert...

Imaginons-nous encore une fois être assis sous notre arbre...

Pratiquons avec un cœur ouvert - inspiration et expiration - en incluant tout : les oiseaux, les chats qui passent, le fermier et le bruit du tracteur, tous les êtres qui viennent à notre esprit...

... Même le petit brin d'herbe, les arbustes, les grands arbres, les roches, tout cela est inclus dans notre ouverture et dans notre conscience de l'interdépendance de toute chose...

Vous voyez, on peut aussi pratiquer la méditation de la pleine conscience en imaginant que le souffle part du cœur, ouvre le cœur ; cela ressemble à la pratique de tonglen. Il y a de nombreuses variations. Nous avons d'abord pris conscience de notre corps, puis des mouvements mentaux dans lesquels nous avons introduit l'acceptation, l'ouverture donnant un sentiment de non séparation avec les autres. C'est tout naturellement que nous développons la pleine conscience dans notre esprit.

Les étapes suivantes se font très naturellement. Nous entrons dans un travail conscient avec notre esprit et finissons par un regard sur la réalité, sur l'interdépendance. Je n'en ai pas beaucoup parlé car ce n'était pas le sujet ; mais comme l'impermanence, le changement, l'interdépendance sont le fait que tout dépend d'autre chose : rien n'est indépendant mais tout est en corrélation. C'est un sujet très important de notre pratique de lhaktong (la compréhension intuitive).

Nous avons donc vu les quatre étapes : - les formations physiques c'est-à-dire le corps et tout ce qui est ressenti dans le corps ; - les formations mentales avec les six sens ; - quand il s'est agi de l'esprit nous sommes allés vers cette ouverture, cette acceptation, vers une compassion/bienveillance et ceci a continué par un regard sur la réalité de l'interdépendance, c'est-à-dire la quatrième étape : - les dharmas.

Ainsi nous pouvons méditer de différentes manières mais il faut toujours commencer par s'enraciner. Nous gardons aussi l'ouverture avec la stabilité, nous sommes à l'aise avec le corps, avec tout ce qui se passe dans les sens ; c'est une nécessité pour toute méditation et cette approche-là s'effectue toujours dans l'ouverture et l'acceptation. Nous ne nous fermons pas à ce qui nous entoure mais nous nous ouvrons, nous incluons tout ; nous acceptons et lâchons les résistances. Penser à la compassion par exemple est un bon départ pour travailler avec l'esprit. Cela enchaîne souvent sur une pratique de sagesse : ici un petit regard, une petite contemplation sur l'interdépendance. C'est une méditation très complète, inutile de la faire très longtemps, il vaut mieux arrêter tant qu'elle nous plaît encore pour avoir envie de recommencer. Retenons la structure : - corps, - formations mentales, - esprit, - et dharma. Il n'est pas nécessaire de toujours tout faire, mais c'est assez naturel parce que nous partons du plus grossier pour aller vers le plus fin. C'est une évolution tout à fait naturelle.

Avez-vous des remarques ou des questions?

Remarque : J'ai bâillé tout le temps.

C'est une profonde relaxation qui commence !

Suite de la remarque : Je ne bâillais pas complètement, j'ai eu les larmes aux yeux.

Tu t'es détendue et en même temps tu étais touchée à l'intérieur, dans l'âme, voilà pourquoi tu bâillais aussi.

Remarque : Les qualités se développent, s'amplifient, s'accroissent et je peux mieux les observer.

Nous donnons de l'espace à ces qualités pour qu'elles se manifestent pleinement. Si tu diriges ton esprit vers le cœur par exemple ou le sentiment d'empathie, de compassion, naturellement ce qui résiste à cette ouverture se manifestera et la qualité de l'ouverture sera aussi présente. Tu te rendras compte de tout ce qui est à voir, à régler, pour pouvoir t'ouvrir et l'ouverture s'effectuera, elle pourra gagner en force dans le temps. C'est ainsi que l'on travaille avec des qualités. Si tu te diriges directement vers ces qualités tu rencontreras des obstacles, des résistances ; en travaillant dans l'acceptation, les qualités peuvent ensuite se répandre.

Question : Peux-tu nous parler un peu plus des dharmas ? Pour moi ce n'est pas toujours clair. Quand j'entends « dharma » j'entends « impermanence et interdépendance » et c'est tout. Mais j'ai certainement une mauvaise compréhension.

Réponse : Ce sujet est bien développé dans le Maha Satipatthana soutra. Je vous fais un petit rappel : le centre de ce qui est appelé « Les quatre dharmas » sont « Les quatre nobles vérités », à savoir : - la souffrance, - les causes de la souffrance, - la libération - et comment arriver à la libération (l'Octuple sentier du Bouddha). Ces quatre nobles vérités incluent pourrait-on dire tout l'enseignement du Bouddha sur la nature de la souffrance, donc samsara et nirvana, et comment aller de ce petit esprit vers l'esprit complètement ouvert et éveillé. Tout y est inclus, tous ces sujets font partie des dharmas à regarder.

Dans ce contexte-là, on pourrait traduire « dharmas » par « lois ». Nous avons à comprendre les lois qui gouvernent notre monde, notre univers, les lois de l'esprit qui font qu'inévitablement nous allons nous impliquer dans la souffrance, nous emprisonner dans des fixations. Les lois de l'esprit permettent à tous les êtres de se libérer en offrant les moyens d'arriver à cette libération, à l'éveil. Comprendre l'esprit, comment il construit ses mondes de souffrance et parvient à l'éveil, c'est connaître les dharmas. La réflexion/contemplation et la méditation sur les dharmas sont ce qui libère véritablement.

Calmer l'esprit c'est comme aiguïser, affûter un couteau ou bien ajuster notre microscope, zoomer avec notre caméra pour mieux voir. Le calme mental est donc juste une méthode pour bien comprendre et voir clairement. Pour cette raison, si le calme mental n'est pas suffisamment établi, la compréhension nécessaire ne se manifesterait pas. La sagesse ne pourra pas se développer parce que la base d'observation ne sera pas claire, pas ancrée de manière suffisamment lucide pour permettre des conclusions sûres et établies.

Plus nous sommes présents à ce qui est, sans aucun filtre émotionnel et idéologique, etc., juste ainsi, plus la compréhension véritable se développe. C'est le travail du calme mental. Le calme mental ce n'est pas seulement devenir calme, c'est une pratique très intelligente qui consiste entre autre à lâcher les filtres, à dissoudre les écrans qui créent sans cesse des perturbations dans notre regard. Voilà pourquoi il est important d'avoir un regard sans jugement. Quand je dis « sans jugement » cela inclut tout ce qui habituellement perturbe notre regard.

Pour être plus précis, le calme mental est donc une présence vive, si possible sans filtre, où l'on ressent clairement ce qui se passe. Une personne qui n'a pas développé assez de présence confondra son interprétation émotionnelle et discursive (ses mots, ses termes) et le vécu de base. Une personne normale, qui n'était pas clairement présente dans une situation, nous décrira son ressenti de la situation, ce qui s'est passé pour elle émotionnellement et conceptuellement. Mais ce qui s'est vraiment passé est difficile à savoir. Quand nous entrons dans la clarté du calme mental, le mouvement intérieur manifesté dans l'expérience méditative est bien plus clair. Nous pouvons alors voir la différence entre une expérience souvent difficile à décrire et la « digestion » conceptuelle, émotionnelle qui suit, qui n'est plus l'expérience initiale. Pour comprendre l'esprit, il faut avoir la capacité de discerner ces différents mécanismes. Une fois vus, la compréhension est immédiate. Elle est déjà là, pas ailleurs. C'est en voyant que nous comprenons ; si nous ne voyons pas nous ne comprenons pas.

Question : Dans notre schéma de ces seize pas, à quel moment vient cette ouverture du cœur comme nous l'avons pratiquée ce matin ?

Réponse : On peut dire que cette ouverture du cœur, cette compassion, nous ont accompagnés probablement dès le début : dans la manière de nous occuper de notre posture, de ressentir notre corps, d'accepter les sensations physiques, les sons et ce qui se passe dans notre cœur en entendant quelqu'un tousser, respirer etc. ; tout ceci permet de goûter à l'intérieur de notre être. Au départ - pendant les huit premières phases de la méditation - je n'ai pas mis l'accent sur cette ouverture du cœur. Mais ensuite, en entrant dans la contemplation de l'esprit (les paragraphes 9 à 12), j'ai parlé de cette ouverture du cœur de manière très légère car je ne voulais pas insister sur une pratique telle que tonglen (prendre la souffrance et donner du soutien). De cette manière, chacun a pu la ressentir ou pas en lui-même. A partir de cette ouverture du cœur je suis allé directement au treizième point où, au lieu de contempler l'impermanence, nous avons touché quelques instants l'interdépendance ; et nous avons laissé l'esprit dans cette ouverture, sans plus.

Même si cela vous semble un peu technique, en fait ce sont des méditations très naturelles. Cette structure que le Bouddha Shakyamuni a donnée est vraiment géniale parce qu'on y trouve les différentes méditations et quand on la connaît bien on peut s'orienter facilement. Maintenant, je peux me situer dans cette structure même si je ne la suis pas, grâce à une profonde familiarité avec elle.

Remarque : Auparavant j'arrivais bien à ressentir de la compassion et à être présente là-dedans. Maintenant je ne la ressens plus ou c'est moins spontané. À la place de cela toutes les anciennes

frustrations et colères liées à des situations antérieures remontent et m'occupent beaucoup l'esprit. J'arrive à suivre ce que tu dis mais seulement d'une manière très superficielle, je n'arrive pas spontanément à l'intégrer. En observant cette frustration, j'ai pensé à la confiance dont tu parlais hier et je me disais que je n'avais pas confiance en moi, dans le Bouddha à l'intérieur si je puis dire. Derrière ce manque de confiance effectivement il y a la peur. Comment connaître cette peur ? C'est un peu difficile, un peu trop dur émotionnellement. Ensuite j'ai ressenti aussi beaucoup de tristesse... Je sais que le chemin c'est de continuer, c'est de la patience ... Je voulais partager ce ressenti.

Cette remarque parle peut-être aussi à d'autres. Je crois que ce n'est pas du tout évident de ressentir une ouverture du cœur ; parfois, à propos de personnes sur le chemin spirituel, on se demande s'ils n'y ont pas perdu leur compassion. Que se passe-t-il ? Ils peuvent devenir un peu plus durs, un peu plus secs ; des déceptions arrivent et semblent fermer leur cœur. A nous de rechercher les possibilités pour nous ouvrir plus naturellement sans toute cette emprise de la spiritualité qui nous étouffe parfois.

De l'idée de compassion à la réalité concrète

Avant la pause, nous avons fait quelques échanges au sujet de la compassion. Par une observation personnelle, j'ai constaté que tout en faisant un chemin spirituel elle se perdait un peu. Que se passe-t-il donc ? Si ce n'était qu'une expérience personnelle je ne la proposerais pas comme thème de discussion. Mais malheureusement, après avoir vécu dans une communauté spirituelle, en voyageant et en visitant d'autres, j'ai pu remarquer que ce phénomène était assez courant. C'est vraiment dommage... mais un remède existe, on peut faire quelque chose.

Explorons un peu ce sujet si vous le voulez bien.

La question qui se pose est : Pourquoi une véritable empathie, compassion, ne s'ouvre pas en nous alors qu'elle est présente avant de commencer consciemment notre chemin spirituel ?

Les raisons nous appartiennent personnellement. Ce sont des choses qui nous accompagnent depuis notre enfance. A l'âge adulte nous sommes très inspirés par les différentes voies d'éveil, par toutes les voies qui parlent aussi de la compassion ; n'importe quelle religion, n'importe quelle approche, parle toujours de compassion, d'amour, d'amitié. C'est un ingrédient, un élément du chemin très important. Nous entrons avec beaucoup d'enthousiasme sur ce chemin et voulons devenir une bonne personne, avoir de la compassion. Nous souhaitons devenir comme ceux que l'on cite en exemple, avec le cœur ouvert et qui respirent la compassion, l'amour pour tous. Nous avons presque tous eu cet élan du cœur en entrant sur une voie spirituelle. Je ne parlerai pas des autres voies maintenant mais uniquement de ce qui se passe dans la voie bouddhiste.

Ensuite arrive le concret : la vie ensemble, le travail dans les groupes et les communautés du dharma... Nous commençons à nous exercer aux pratiques telles que le lodjong et aussi tonglen pour prendre la souffrance et donner plein d'amour et de compassion, du soutien aux autres. Nous faisons le vœu de devenir bodhisattva en nous engageant à œuvrer pour le bien de tous. Nous entrons avec un grand idéalisme dans le bénévolat au sein d'une association, dans une communauté. Nous démarrons avec tout cet élan en prenant comme exemple les maîtres. Il en est de même dans la tradition Theravada où au lieu d'évoquer la bodhicitta et les vœux de bodhisattva on parle des « Quatre Pensées Illimitées » ; là aussi des maîtres rayonnent l'amour, la compassion, la joie, l'équanimité ; on y pratique *meta*, la présence pleine de bienveillance.

C'est alors la déception. C'est logique parce que tout ceci se passe entre des personnes qui ont des besoins affectifs et qui se comparent les unes avec les autres ; elles n'incarnent pas encore cette compassion. Il y a des « prises de tête », parfois de l'agressivité, on ne sait pas d'où cela vient. Cependant, ce n'est pas facile de vivre dans un groupe du dharma et de partager une vie spirituelle avec les autres.

Le choc de la réalité vient du fait de nos grands idéaux : la compassion, le bien-être, et de la réalité émotionnelle qui ne suit pas, qui n'est pas à la hauteur de notre idéal. La pratique ne semble pas produire son effet immédiatement, la transformation est lente pour faire de nous des êtres compassionnés ; nous aimerions qu'elle soit plus rapide et surtout pas chez les autres ! « Moi je fais mon travail, les autres n'ont qu'à faire le leur ». Nous détectons souvent chez autrui *leur* grand manque de compassion, décevant d'ailleurs et agaçant. Nous ne sommes plus d'accord, nous sommes déçus par ce groupe bouddhiste qui paraît si dur alors que nous sommes si sensibles !

Je vais laisser les différentes étapes de ce processus de déception pour parler maintenant de la solution. Mais je peux vous dire qu'avec les années, lorsqu'on fait du bénévolat dans certains groupes bouddhistes, on peut remarquer que certaines personnes se durcissent. Elles ont besoin que l'activité de l'association domine sur l'amitié, que tous travaillent pour le dharma ; elles exagèrent et deviennent comme des petits soldats du dharma, oubliant les besoins concrets des gens autour d'elles avec lesquels elles travaillent. Elles ne demandent plus véritablement « Comment vas-tu ? » ou bien « Que vis-tu, toi dans ta vie personnelle ? De quoi as-tu besoin ? » Non, elles parlent toujours du travail à faire, des choses à organiser, du programme à prévoir, de la collecte des fonds et toutes ces choses-là étouffent l'être émotionnel qui cherche à être comblé sur le chemin. Ainsi, il y a un décalage entre ce que nous vivons véritablement et les pratiques de compassion que nous faisons et qui nous sont enseignées.

Les solutions sont très simples : porter toujours notre attention sur la (ou les) personne(s) qui est(sont) à côté de nous plus que sur les besoins de l'association, de la congrégation, de la communauté ou de notre groupe du dharma. Changer les priorités : ce sont les gens que nous rencontrons, qui comptent. Ils comptent bien plus que n'importe quelle méditation abstraite sur la compassion universelle. La compassion, l'amitié concrète, l'amour, ne serait-ce qu'envers un seul être, comptent plus que toutes les méditations globales, universelles que nous pouvons faire. Il est nécessaire de rester vraiment dans le concret. La relation personnelle compte plus que le développement abstrait d'une compassion sur le coussin, en marge des réalités concrètes.

Mais alors comment faire ? Entrer dans un véritable partage, s'intéresser à l'autre (aux autres) pour se sentir concerné, c'est ainsi que la compassion pourra s'élever. C'est tout simple : partager ses sentiments, entendre et recevoir les confidences de l'autre ; alors un lien affectif pourra se construire. Il n'y a pas à éviter les liens affectifs. Mais là, nous touchons à un autre problème dans le dharma : il semblerait que le lien affectif y soit dévalorisé. Si tel était le cas ce serait à changer. L'amitié a une grande valeur. Rappelons-nous ces deux soutras dans lesquels le Bouddha dit, en réponse à son disciple Ananda : « Non Ananda, l'amitié ce n'est pas la moitié du dharma ; l'amitié c'est tout le dharma. » En voyant la grande qualité de l'amitié dans la sangha, Ananda demanda : « N'est-ce pas Gautama que l'amitié c'est déjà la moitié du dharma ? » Et le Bouddha le corrigea : « Ce n'est pas la moitié mais la totalité du dharma, de la vie dans la sangha. » Il est donc très important de prendre à cœur et de revaloriser les liens fraternels. C'est un lien amical, un lien de profonde bienveillance, sans dépendance pour autant. C'est un lien qui nourrit l'autonomie affective mais qui s'établit dans l'affection pour l'autre.

L'empathie c'est entrer dans ce lien affectif où nous nous sentons concernés, intéressés par ce que vit l'autre et que nous partageons. C'est une résonance qui se crée entre deux ou plusieurs êtres. Cette résonance est le point clé, elle nous fait peur. C'est là toute notre difficulté. S'ouvrir à cette résonance nous ouvre à notre propre sensibilité. Nous allons résonner comme des tambours : laisser résonner notre propre tambour et celui de l'autre (ou des autres) fera vibrer et déclencher des choses en nous. Il faut avoir le courage de le voir, de le ressentir, de ressentir nos larmes, notre tristesse, nos peurs, nos besoins. Le chemin spirituel c'est vraiment regarder ce qui bouge en soi et tout amener à la conscience. Le partage avec l'autre va aider à l'amener dans la pleine conscience.

Avec nos propres filtres nous nous ouvrons un petit peu à ce que ressent l'autre et restons en résonance. Nous ne sortons pas de cette résonance, ce qui nous donne confiance dans la relation. Nous établissons une relation de confiance où nous demeurons en résonance, sans nous plaindre mais cela demande beaucoup de courage. La pratique concrète de la compassion, de l'empathie, de la résonance affective demande du courage. Le grand courage du partage est de résonner avec l'autre et de ne pas se fermer sous prétexte que cela nous fait bouger.

Si nous avons le courage de rester en contact, de nous mettre en résonance avec l'autre, nous grandissons intérieurement. Un processus très harmonieux s'effectue en nous et aussi dans le groupe. Quand plusieurs personnes fonctionnent ainsi, quand tout circule bien dans le groupe, une harmonie se crée qui donne de la joie, de la confiance. Et au fil des mois et des années, le contact, la connexion entre les gens demeure même si à un moment donné ils se sont éloignés. Ils pourront toujours entrer dans cette résonance et ceci donne la confiance nécessaire pour un travail commun réalisé dans la joie, ce qui rend les choses vraiment faciles alors qu'on les pensait impossibles. C'est même étonnant de voir qu'une énergie de groupe peut se déployer quand nous restons en résonance. Les besoins affectifs, personnels, émotifs de chacun font partie de notre vie en groupe. C'est un regard global mais cela donne une idée.

Je tiens à présenter mes excuses pour toutes ces années où j'étais moi aussi partiellement fermé ; je n'étais pas bien en résonance. Comme tout le monde j'avais mes blessures. Je ne fais pas exception à ce

que je viens de vous décrire. J'ai vécu ce processus, je me suis fermé moi aussi, j'ai même été très dur par moments. J'ai ressenti la difficulté de retrouver une véritable fluidité, de la faire grandir. Donc, soyons ensemble dans ce chemin.

Remarque : Durant toutes ces années de vie au sein d'une communauté j'ai vu que je commençais à me fermer intérieurement, que ma compassion diminuait et que je me retrouvais dans une tension malsaine avec moi-même et les autres et j'ai beaucoup réfléchi. Mon problème était plutôt d'être trop en résonance avec les autres. C'était comme une vague qui me submergeait et il m'a fallu beaucoup de courage pour commencer à m'occuper sainement de moi-même. Une bouddhiste doit lâcher tous les attachements mais j'avais peur de mon propre égoïsme, d'être trop centrée sur moi-même. Il m'a fallu du courage pour me libérer de cette chaîne et commencer par ressentir sainement les besoins qui étaient en moi. Pendant un certain temps je n'étais même plus capable de sentir ou de savoir ce qui était bon pour moi, ce qui me ferait du bien et ce qu'il me fallait suivre. J'ai pensé qu'il était peut-être plus important pour les femmes de trouver les limites justes et d'avoir le courage de les exprimer, puis de développer une vie à partir de cela. C'est alors qu'une fluidité de compassion est vraiment revenue en moi. Mais je ne peux plus me mettre dans des cadres fixes. Dans ma communauté, j'ai refusé les tâches administratives, etc., et tout le monde a commencé à me laisser tranquille.

Merci pour ce complément sur la manière de prendre bien soin de soi.

Remarque : je vis ici depuis quatre ans et ce qui me choque dans la communauté laïque c'est une très grande indifférence ; il n'y a aucun regard, aucun « Comment allez-vous ? », « Comment vas-tu ? », aucun essai d'entrer en contact...

Remarque : J'ai vécu ici quelques années en tant que laïc et j'ai trouvé que c'était très difficile mais chacun faisait ce qu'il pouvait. On peut toujours porter des jugements sur les gens mais on peut aussi avoir des partages entre laïcs et Guépél Ling est un lieu magnifique pour cela. Je l'ai beaucoup utilisé pour tout le côté rare et précieux qu'il pouvait avoir sans pour autant me relier à Lausssedat et au Bost. Je reviens après quatre ans d'absence sans trop savoir comment me situer aujourd'hui. J'ai gardé les vœux mais je ne vis pas au monastère. Ici on peut avoir des liens en tant que laïc, il faut juste apprendre à connaître les gens. Et je pense que ce n'est pas plus difficile que de faire des connaissances quand on vit dans une grande ville où il y a énormément de solitude. Malgré tout, ici on se sent soutenu par la communauté laïque quand on traverse de grandes épreuves comme un décès ou autre, on sent qu'on est porté par les gens, je l'ai vécu. Quand on manifeste notre besoin d'aide dans la communauté laïque, on sent un support très solide parce que même s'ils sont un peu enfermés ou enterrés chez eux, ce sont des gens qui pratiquent de tout leur cœur. Je crois que lama Teunsang, de passage à Lausssedat, a dit : « Ici il y a plein de yoginis et de yogis à l'extérieur ». Voilà, c'était juste pour dire qu'il n'y a pas que des gens égoïstes et indifférents. Il faut juste apprendre à les connaître.

Méditation guidée

Inspiration – Expiration en profondeur...

Puis nous regardons, nous nous tournons vers l'intérieur et ressentons : Comment suis-je touché ? Quelle résonance laisse en moi ce que je viens d'entendre ?... Je ressens aussi mes propres besoins, ce qui me ferait du bien, là, tout de suite...

Inspiration – Expiration...

Notre tambour vibre peut-être encore, soyons pleinement conscients de la manière dont il vibre...

Sans refouler nos sentiments nous faisons maintenant la dédicace.

Huitième enseignement

Méditation guidée

Regardons si notre posture nous convient...

Enracinement et ouverture...

Les yeux détendus, le regard se rassemble là où nous nous détendons le plus ...

Nous ressentons notre respiration...

Nous prenons quelques inspirations plus profondes puis quelques respirations plus fines, tout cela en pleine conscience...

Inspiration et expiration en pleine conscience...

Nous ressentons le corps, tout notre vécu physique, en l'acceptant complètement tel quel...

Nous nous acceptons nous-mêmes exactement tels que nous sommes ce matin : toutes nos sensations physiques, ainsi que tous nos mouvements mentaux...

Inspiration et expiration en pleine acceptation...

Rien à changer avec notre esprit, il faut juste nous détendre, ne pas saisir...

Ressentons la joie qui est naturellement présente quand nous sommes en pleine conscience...

Si nous ressentons de plus en plus cette joie de la pleine conscience, des sentiments de plénitude, de paix intérieure vont l'accompagner. L'esprit se stabilise, il ne cherche plus ailleurs...

Utilisons ce lien entre pleine conscience et sérénité pour stabiliser davantage notre esprit ...

Inspiration – Expiration...

Stable et ouvert...

Donnons à l'esprit toute sa liberté : « Pense, si tu veux ». Regardons les pensées, regardons le mouvement comme étant « esprit », dans la nature de la pensée, comme les vagues dans l'eau...

Inspiration – Expiration...

L'esprit est complètement libre...

Comment est l'esprit ?...

Que pouvons-nous dire de notre conscience ? Est-ce qu'elle reste dans notre corps ou va-t-elle plus loin ?...

Quelle est la nature de la distraction ?...

Des pensées ? Des images ? Des chaînes de pensées ? Des films ? Des rêves ? Quelle est leur nature ?...

Dès que nous voyons la nature de ce que nous appelons la distraction, elle s'estompe un moment.

Inutile de lutter, juste maintenir la pleine conscience...

Esprit distrait ou créatif ?

Ce que nous appelons la distraction de notre esprit est tout simplement sa créativité qui peut se manifester par des images, des pensées, un flot d'idées, jusqu'au scénario extrêmement développé des rêves... Que se passe-t-il quand nous prenons conscience de la nature de ces projections intérieures ?

Nature de nos événements mentaux

Dès que ces projections sont vues comme n'ayant pas de substance, comme étant des images éphémères sans plus, nous n'y croyons plus. C'est ce qui arrive en premier. Et même si nous sommes complètement empêtrés dedans (elles semblent si vraies), elles s'arrêtent net. Nous ne pouvons même pas continuer à réfléchir de cette manière, à penser, parce que nos pensées sont nourries par la croyance de leur réalité. Une personne détendue qui observe peut voir la nature créative de l'esprit produire ce jeu sans y croire et sans développer d'aversion. L'esprit a sa propre dynamique, il déploie différentes formes, ce n'est pas gênant, personne ne s'y intéresse, personne ne lutte contre. Il est possible de jouer un peu, de se réjouir de cette créativité de manière bénéfique. Mais attention à ne pas se prendre au jeu ! Car dès que nous y croyons, nous sommes à nouveau pris par nos réactions émotionnelles, c'est obligé.

Pourquoi sommes-nous plongés dans cette ignorance, dans cette illusion profonde ? Dudjom Rinpotché répond : « Nous nous sommes pris au jeu. Nous sommes comme des enfants qui ont commencé à jouer ; l'esprit est créatif, mais notre investissement est excessif. La souffrance découle de cet investissement excessif, de cette identification. Nous souffrons à cause du manque de conscience et de cette ignorance qui ne voit plus la nature véritable de ce jeu, ce jeu mental déployé constamment ».

Chaque fois qu'il y a saisie, identification au jeu illusoire de notre esprit, il y a tension. Souvenons-nous des jeux de notre enfance, voire de notre adolescence ; il nous arrivait parfois d'y être complètement dedans ; nous voulions gagner à tout prix. Pourtant tout commençait de façon très détendue, dans la gaieté ; mais une demi-heure plus tard nous étions prêts à nous battre. Que s'était-il passé ? Chacun avait perdu le sens du jeu en lui donnant trop d'importance. Il se passe la même chose dans notre vie : nous avons perdu la vision de la nature illusoire de nos projections. Nous leur donnons une importance incroyable, bien au-delà de ce qu'elles méritent. Notre souffrance vient de là : « Moi et mes projections – Moi et mes émotions – Moi et ma vie, mon monde ». C'est le drame. Au théâtre, le drame est un jeu qui montre la vie. Quand nous nous prenons à ce jeu, avec tout ce que cela comporte, nous ne voyons plus que cela se passe dans l'esprit.

Avec un peu de recul, nous réalisons que nous nous faisons un véritable film, tout un cinéma. Alors à ce moment-là, globalement il n'y a plus d'inquiétude, nous allons bien. Mais ensuite nous commençons à penser : « Là quand même j'ai un problème ». C'est le jeu récurant du pratiquant jusqu'à ce qu'il voie, comprenne et lâche prise, et à nouveau c'est l'identification, la saisie et la souffrance ressurgissent ; - puis un nouveau regard et c'est le soulagement, puis encore la saisie réapparaît et avec elle l'affliction. Apprenons maintenant à être conscients de la nature de tout ce qui se manifeste dans notre esprit tout en continuant à vivre dans ce film - notre film karmique, notre cinéma karmique. Développons la pleine conscience de sa nature tout en continuant à vivre dans une grande légèreté, une grande clarté sur la nature même de notre vie, de nos expériences.

Un choix conscient

Ce qui nous donne la légèreté de continuer dans cette histoire sans fin, c'est de savoir qu'elle est produite par nos pensées, nos actes antérieurs, nos tendances émotionnelles, en fait nos tendances karmiques. Tout continue mais rien n'a de substance et nous avons bien plus de choix que nous le pensions.

La découverte du choix donne une autre saveur à notre vie, une saveur de liberté. Nous pouvons vivre de manière bien plus détendue avec davantage de possibilités de décisions ; nous avons une liberté intérieure. Bien sûr nous ne sommes pas complètement libres de ce que nous avons produit mais nous le vivons de manière différente grâce à cette pleine conscience.

Pour résumer, la pleine conscience de la nature de tout notre vécu (pensées, images, tout ce qui se manifeste dans notre esprit) nous donne la possibilité d'un lâcher-prise, d'une ouverture. Elle nous offre une légèreté par rapport à nos expériences, donc de nouveaux choix deviennent possibles. Ainsi nous devenons créateurs, formateurs de notre vie. Nous commençons à « former » notre vie, à donner une forme à notre vie et à l'orienter délibérément. Tout cela est possible grâce à la pleine conscience.

Avez-vous des questions ?

Question : Je peux voir une pensée présente depuis plus ou moins longtemps ou rester un certain temps sans en avoir, mais j'aimerais pouvoir voir la pensée au moment où elle se forme et je n'y arrive pas parce qu'elle est déjà là. Est-ce qu'il y a un moyen de voir la pensée au moment où elle arrive ?

Réponse : La pleine conscience qui souhaite voir la naissance d'une pensée fait qu'elle ne peut pas apparaître parce qu'une présence très forte ne permet pas cette alternative. En premier lieu, il faut prendre du recul et s'établir dans une conscience plus légère, puis faire apparaître consciemment une pensée. Tu te détends et tu dis : « Ma mère » et tu verras sous quelle forme ta mère se présente dans ton esprit ; tu la fais apparaître. Tu peux prendre n'importe quel concept ou idée : un son par exemple - une symphonie ou autre - et tu le fais venir tout en étant consciente. C'est ainsi que tu apprends à voir apparaître les pensées, mais ce sont des pensées générées, elles ne sont pas spontanées. Quand nous nous détendons et que nous ne sommes pas trop présents, les pensées commencent à jouer comme des petits nains quand nous les ignorons. Il ne faut pas les gêner mais leur laisser le champ libre pour jouer en les regardant juste du coin de l'œil.

La même difficulté apparaît lorsque nous voulons regarder la pensée une fois qu'elle est déjà là. Dès que nous arrivons avec notre pleine conscience, elle disparaît. Comment voir une pensée pendant qu'elle est là sans la faire disparaître ? C'est possible en s'établissant dans la pleine conscience de manière encore plus détendue ; il faut être très délicat, tellement délicat en la voyant pour ne pas la chasser par un regard trop fort. Si nous avons un regard très détendu, très fin, les pensées peuvent

apparaître sans qu'aucune saisie ou aversion ne se manifeste dans notre esprit. Elles peuvent se déployer sans qu'aucune tension ne soit créée dans notre esprit par ces mouvements mentaux.

Question : Il y a l'impermanence puis la diminution et la cessation avant le lâcher-prise. Comment passer par ces étapes de diminution... ?

Réponse : Cela se produit tout naturellement. Il y a diminution puis disparition de la saisie pour finir dans un état complètement détendu.

Question : L'attitude juste si difficile à atteindre par rapport aux pensées, cette attitude de présence qui est le point le plus difficile de la pratique de méditation, quand il y a ni indifférence, ni saisie, c'est aussi le chemin juste et donc la méditation c'est le chemin... Quand on peut arriver à cette pratique-là, naturellement dans la relation à l'autre ou dans l'amour, est-ce la même attitude que par rapport au passé... ?

Réponse : Je n'ai pas bien compris. Tu penses ou tu dis de l'expérience, que grâce à cette attitude-là, dans la relation avec l'autre, dans la compassion/amour il y aurait aussi quoi ?

Suite : La même attitude que par rapport aux pensées. Il est difficile d'être dans cette légèreté : pas d'attente, pas de saisie et en même temps avoir une vraie présence...

Réponse : Oui, je suis tout à fait d'accord, j'essaie de le vivre ainsi. Et quand je perds cette légèreté envers les autres, je perds en même temps ce véritable amour/compassion, cela devient trop lourd. On pourrait l'appeler amour et compassion mais en fait c'est déjà une grande saisie.

Le karma, inéluctable ou purifiable ?

Question : Même dans cette attitude de légèreté, de regard sur ce qui advient, la vie continue car le karma est inéluctable puisque tous nos actes auront des conséquences et pourtant j'ai entendu dire aussi que l'on pouvait purifier le karma, par la pratique de Dordjé Sempa par exemple. Alors est-il vrai qu'il existe des exercices de nettoyage du karma avant qu'il se produise ?

Réponse : Tu as bien compris. Il faut juste mettre les deux ensemble. Le lien passe par une meilleure compréhension de ce qu'est le mûrissement du karma et sa purification. Le mûrissement du karma ce sont les forces que nous avons lancées par le passé qui produisent leur effet dans notre expérience. Ces forces sont toujours actives en nous, il n'y a pas de karma inactif, passif. Une cause ne peut produire son effet que s'il existe une continuité entre les deux. Cette continuité est active de manière très subtile dans notre esprit et produit des résultats. Cela est dû aux actes effectués en pensées, paroles et actes physiques.

Quand nous faisons n'importe quelle pratique de purification, tout acte (pensées, paroles et actions physiques) qui touche les forces qui agissent en nous au même niveau peut modifier notre karma parce que ce sont les mêmes genres de forces produites avec la même subtilité. Quand nous avons une prise de conscience profonde de la nature de notre esprit et un lâcher-prise profond (de la saisie égoïste), cela produit des effets au niveau des forces agissantes de cette saisie. C'est parce que ce lâcher-prise, cette compréhension et les actes bénéfiques qui en résultent font partie de la même dimension. Ils agissent au même niveau que les forces produites par les actes du passé. On peut alors parler de purification parce qu'il y a modification ou carrément annulation de ces forces par d'autres qui vont estomper ces forces créées auparavant.

Prenons comme exemple les ondes musicales ou autres. Quand deux ondes opposées se rencontrent, elles peuvent s'annuler. On pourrait dire que la purification karmique s'effectue de la même manière. C'est donc par des pensées, des paroles, des actes, que nous pouvons créer quelque chose de très bénéfique qui aurait la même profondeur, la même dimension que ce que nous aurions créé auparavant négativement. Et du fait que cela se situe dans la même dimension de notre être, il est possible d'éradiquer, d'estomper ces forces karmiques.

Plus concrètement : si par manque de respect j'ai tué dans le passé des animaux par exemple et qu'aujourd'hui je développe un grand respect envers eux en leur sauvant la vie, ces actes (ces forces) se rencontrent au même niveau. Ils vont modifier les forces générées par le passé jusqu'à pouvoir les purifier complètement si c'est vraiment très profond et fort en moi. Mais il faut que la force du respect et les actes (sauver la vie) soient d'une intensité au moins égale à celle des forces produites antérieurement. A ce moment-là mon être est purifié, mon esprit est libéré de l'emprise de cette tendance. Cela se ressent intérieurement.

La purification karmique est accessible à notre conscience, nous pouvons la ressentir, nous pouvons voir que notre esprit maintenant n'a plus tendance à vouloir agir de telle ou telle manière. Grâce à tout le travail effectué, un changement complet s'est opéré. Ce qui ne veut pas dire que tous les effets produits à l'extérieur disparaissent. Les animaux tués par exemple ne peuvent pas revivre. Quelqu'un peut nous en vouloir actuellement parce que nous avons été un grand chasseur autrefois car tout n'est pas encore purifié. C'est seulement notre attitude intérieure qui a changé, nous devons encore subir les conséquences extérieures de nos actes. Mais en nous, la tendance à agir de la sorte a totalement disparu.

Donc vous voyez, nous sommes confrontés aux conséquences extérieures de nos actes et nous ne pouvons pas les annuler. Nous avons à les vivre. Par contre, nous pouvons modifier les conséquences intérieures de nos actions et les neutraliser grâce à un changement profond de notre être. Nous changeons exactement là où ces tendances se sont produites par le passé. Le karma est inévitable tant que nous n'agissons pas dessus, ceci est surtout vrai pour les facteurs extérieurs. Les événements extérieurs sont comme des boomerangs, nous ne pouvons pas y échapper. Mais en nous-mêmes, une immense purification est possible voire même une purification complète. Avoir l'esprit complètement purifié et subir encore des retours extérieurs peut paraître paradoxal.

La vie du Bouddha nous en donne un très bon exemple : Devadatta, son cousin, a essayé de l'assassiner à trois ou quatre reprises. Mais il n'a pas réussi. Cette situation était un retour du karma, un boomerang karmique qui est revenu sur le Bouddha à cause de ses actes du passé. Mais l'esprit du Bouddha était complètement libre de tout attachement et aversion, complètement libre de rancœur et de tout besoin de revanche. Son esprit bien qu'entièrement purifié et ouvert a dû vivre des retours karmiques extérieurs. Dans la vie de Shakyamuni les écrits font état de sept situations karmiques qu'il a eues à épuiser.

Neuvième enseignement

A nouveau, commençons notre partage par une méditation. Cette première heure sera réservée exclusivement à la méditation.

Méditation guidée

Le corps bien droit et souple à la fois...

Le regard se rassemble naturellement devant nous, sans se fixer...

La respiration se fait ressentir et nous suivons l'inspiration et l'expiration en pleine conscience...

Nous prenons plaisir à suivre la respiration méticuleusement, à chaque instant, comme si c'était la première fois que nous découvriions une inspiration et une expiration...

Laissons toutes les autres pensées de côté...

En inspirant nous ressentons tout notre corps et en expirant nous ressentons tout notre corps...

Nous ressentons le corps et détendons le corps...

Inspiration et expiration en pleine conscience...

Ressentons la joie d'être conscients et détendus...

Nous nous ouvrons à toutes les perceptions sensorielles. Tout ce qui peut être perçu est le bienvenu...

Les yeux ouverts, les oreilles ouvertes, l'esprit ouvert, la conscience détendue qui ne juge pas, qui ne se fixe pas...

Conscients des mouvements mentaux et conscients de l'esprit...

Pour affûter notre conscience regardons, examinons : « Est-ce que je viens de penser à quelque chose ? » « Y avait-il une pensée durant ces dernières secondes ? »

De cette manière nous pouvons devenir davantage conscients de ce qui se passe dans notre esprit...

Développons la joie « d'attraper » nos pensées...

Ai-je des pensées ?...

Y a-t-il des pensées ?...

... Pensées verbales et pensées non verbales telles que des images, des idées, sans paroles...

Parfois, peut-être des pauses entre les pensées...

Ces pauses sont-elles complètement calmes ou y a-t-il aussi du mouvement ?...

Ensuite, lâchons notre exploration et revenons tout simplement au souffle...

Merci.

Comment avez-vous vécu cette exploration des pensées, les différentes formes de mouvements mentaux, les pauses ? Avez-vous des questions ou des remarques à ce sujet ?

Remarque : C'est au niveau de la sensation. Quand le corps se détend, je reste présente avec le souffle et à un moment donné les pensées se calment et là une lourdeur se manifeste dans l'esprit ; ça me plombe et me donne envie de fermer les yeux et de partir dans le sommeil. C'est une lutte assez permanente. Alors je reviens au souffle, je recommence mais ça revient à chaque fois. Si je pouvais avoir un petit conseil...

Es-tu vraiment fatiguée ou est-ce seulement un phénomène qui t'arrive dans la méditation ?

Suite : Je dirais les deux, mais je pense que c'est aussi un phénomène dans la méditation parce que juste après la méditation je n'ai pas besoin de m'endormir.

C'est probablement que dans ta détente tu as encore trop de volonté. Trouve un état qui dit plus profondément « oui » à l'esprit comme il est, sans vouloir le contrôler.

Remarque : Dans la phase de vision pénétrante, tu as employé le mot « attraper les pensées » et justement cette expression a fait qu'il n'y avait plus de pensées. J'ai trouvé cela très intéressant parce que l'esprit est devenu beaucoup plus pointu, à l'encontre du laisser-aller, du va-et-vient des vagues... ; une belle expérience.

C'est un phénomène très courant, c'est comme un chat devant un trou de souris, la présence du chat fait que les souris ne se manifestent plus !

En fait, beaucoup de méditants n'arrivent pas à voir les pensées quand elles s'élèvent mais si on demande « Est-ce qu'il y a eu des pensées ? », tout de suite ils remarquent : « Ah oui, j'ai pensé quelque chose dans les secondes précédentes ». Au moins faire cela puis se réjouir : « Oui, j'ai vu quelques pensées, super », même si c'est après. C'est bien d'affûter et d'affiner sa présence de cette manière, même rétrospectivement, c'est bien parce que quelques secondes ou même millisecondes après nous le remarquons et cela aide à nous rapprocher davantage de l'apparition de la pensée.

Remarque : Au début du stage je ressentais l'esprit comme un brouillard. J'ai essayé de le détendre et d'accepter sa fragilité ; j'ai constaté un flot de pensées et j'ai découvert que j'étais comme un pêcheur en train de pêcher tous les poissons, de les détailler et je n'arrivais absolument plus à voir l'espace entre les poissons.

Oui, quelle belle expérience. C'est une progression naturelle dans la pratique de chiné - du calme mental, shamatha. En fait, il s'agit toujours du brouillard comme au début du stage. Mais maintenant tu as la capacité d'en voir les petites gouttelettes. Ta vision est plus fine. C'est un progrès dans la présence, dans la pleine conscience. Continue à dire oui à cette dynamique et reste observatrice sans trop vouloir analyser, juste remarquer. C'est suffisant pour le moment.

Remarquer la naissance d'une pensée

L'étape suivante dans la pratique du calme mental, après avoir vu les pensées et pouvoir cesser de penser, c'est remarquer la pause et du coup percevoir l'apparition d'une nouvelle pensée. On ne sait pas exactement à quel moment elle a commencé parce que c'était inconscient. Là, un petit manque de conscience a permis aux pensées de se réinstaller. Ensuite on se rattrape à nouveau avec la conscience.

Pour avancer, on peut faire l'exercice de produire consciemment une pensée. Dans l'intervalle entre deux pensées il ne semble pas y avoir d'activité, alors on peut se dire par exemple : « Le ciel bleu ». La pensée « ciel bleu » apparaît et l'on remarque alors comment elle apparaît. Mais attention, l'exercice ne se réduit pas seulement à cela. Il faut noter également les mouvements mentaux qui précèdent la pensée « ciel bleu ». En effet, il y a une impulsion en nous de vouloir produire une pensée, de la faire apparaître. C'est un tout petit mouvement mental qui précède cette pensée et qui nous échappe parce qu'il est infime.

Maintenant je vais vous demander de produire une pensée. Faites-le.

En avez-vous une ?

Avez-vous remarqué cette petite recherche qui précède la pensée cognitive ? : Quelle pensée ? Comment la lancer ? Cette activité mentale nous échappe habituellement. Si durant la méditation je vous dis « mère », vous réagissez alors à ce que vous entendez et cela déclenche quelque chose. Mais quand c'est vous-mêmes, c'est différent.

Si je vous dis « bateau », remarquez le processus pour identifier le mot « bateau » : « De quoi parle-t-il ? Ah ! Bateau ! Oui, quel type de bateau ? Etc. » Ce sont des mouvements mentaux assez élaborés jusqu'à la compréhension de ce mot. Ces mouvements précèdent une pensée qui semble être très claire, généralement on ne s'en aperçoit pas. Êtes-vous d'accord ?

Lorsque je parle, je fais des phrases et tout le long de mes phrases vous entrez dans un processus de décodage de ces syllabes pour en donner du sens. Ce sens accompagne les phrases et nous n'en sommes pas conscients. Mais quand l'esprit est calme, ces processus non verbaux, non discursifs, apparaissent comme des milliers et des millions d'infimes mouvements mentaux interprétant notre perception sensorielle. Les bruits, les sensations physiques, les impressions visuelles, les goûts, les odeurs et bien sûr des images, tout ce qui se manifeste dans l'esprit est décodé. Une incroyable activité mentale s'effectue à chaque instant.

On pourrait dire que ce processus nous permet de nous orienter dans le monde ; c'est l'orientation sensorielle, l'orientation dans notre propre esprit, notre vécu mental. Ce processus ne nous dérange pas du tout, il se fait automatiquement, mais c'est bien d'en avoir conscience parce que ce n'est pas comme s'il n'y avait rien dans l'esprit. La question qui doit vous diriger vers cela est : Y a-t-il vraiment du calme ou pas dans les pauses ?

Se détendre dans le mouvement

Remarque : J'en ai assez de toute cette activité mentale. Et quand dans ma pratique, en arrivant à la phase silencieuse après celle du mantra, j'ai envie de réciter plus fort pour faire taire cet esprit, toutes ces pensées qui jugent, ces activités en arrière-plan ... c'est épuisant.

La solution est de trouver la paix dans le mouvement, dans le tourbillon. Cela ne peut se faire qu'en acceptant toute cette agitation et non en voulant l'arrêter. Stopper à tout prix cette activité mentale peut nous permettre, au mieux d'entrer dans les absorptions profondes du monde des dieux et au pire d'ouvrir la porte à la psychose. La refuser et entrer en lutte avec sa propre activité mentale nuit gravement à la santé psychique. La clé, c'est l'acceptation de tous ces mouvements. Voilà pourquoi il ne faut plus réagir pour sortir de l'épuisement. Cette tendance incroyable de se sentir concernés par tout ce qui se passe est épuisante. Cette réactivité - réagir à tout et se mettre en relation avec tout, s'identifier ou se désidentifier, avoir l'émotion et vouloir calmer l'émotion - est épuisant.

Si nous pouvions être ouverts, pleinement conscients et complètement calmes, sans jugements, sans identifications, nous trouverions le calme en plein milieu d'une activité mentale qui se produit d'elle-même d'une manière bien coordonnée. Elle fait sa tâche de manière excellente. Notre orientation dans ce monde, l'orientation sensorielle, tout cela se fait naturellement sans qu'il soit nécessaire d'en rajouter. Nous pouvons laisser faire.

Notre tâche est de relâcher l'activité supplémentaire, l'activité de ce journaliste dans notre esprit qui fait toujours son reportage au boss, au chef central qui décide, qui juge, qui dit : « Là il faut intervenir - Là tu peux laisser -Là il faut plutôt que tu lâches -et là que tu t'engages ». Nous n'avons pas besoin de ceci dans la détente, dans la méditation. Nous en avons peut-être besoin au travail et c'est encore à discuter, mais c'est complètement inutile quand nous sommes en train de nous détendre. Ne donnons plus

de nourriture à ce mécanisme afin de trouver la confiance qui nous permettra de laisser l'esprit faire son travail. C'est l'exercice de base à accomplir avant de donner des impulsions volontairement.

Si nous laissons faire l'esprit, nous apprenons profondément et ensuite nous pouvons décider librement de notre activité.

Remarque : Même devant une page blanche je ne peux pas m'empêcher d'y voir des mondes entiers, sans limites ! De quoi s'agit-il ?

Premier petit diagnostic : probablement l'esprit s'ennuie et il semble être un peu obsessionnel. Quelle est cette obsession ?

Suite : De ne pas laisser des pauses.

Une obsession énorme dans notre esprit : nous ne supportons pas les pauses, un espace non structuré ; c'est très difficile. Cela va jusqu'à créer des structures là où il n'y en a pas, à voir des visages, à créer des mondes, etc. Mais nous nous sentons bien dans ce monde créé par cette obsession. Nous sommes calmes, rassurés.

Derrière cela il y a la peur de ne pas exister. Dans un espace non structuré, où suis-je, moi ? Où suis-je si je n'ai pas de contacts concrets, de stimulations sensorielles, de pensées construites ? Je me perds sans cette ordonnance. Qui suis-je s'il n'y a rien à saisir, pas de structure à saisir ? Donc je me crée quelque chose à saisir pour me réconforter.

L'exercice suivant consiste à regarder ce que nous venons de penser. Et en le regardant, remarquer ce qui s'y trouve, être conscients que là nous pensons. Donc, ce mouvement qui semble attraper une autre pensée donne du matériel pour l'observation de la pensée actuelle. Puis nous nous réjouissons d'avoir pu voir cette pensée. Juste cela : se réjouir. Ensuite ne pas commenter, arrêter la complication et rester dans cette pleine conscience. Les autres commentaires sont du ressort de la saisie égoïste et n'ont pas besoin d'être soutenus, d'être nourris. Nous utilisons la joie pour entrer dans une présence plus relâchée, plus détendue encore mais qui ne va pas arrêter la petite activité d'orientation. Elle continue tout le temps. L'orientation sensorielle continue, mais ne crée pas de problèmes.

Question : La pause réelle, est-ce ce bruit de fond ou de perception que vous avez décrit ? Est-ce cela qui prépare la pensée future ?

Réponse : Il semble que c'est cela pour la plupart des personnes. Cependant il y a d'autres formes de pauses à découvrir encore, des pauses qui arrêtent même cette activité-là.

Nous allons méditer, mais auparavant je vous lis un passage du IXe Karmapa sur l'exploration de notre esprit. Leçon 42, exercice 35 : « Si tu n'as rien trouvé dans ton exploration, regarde l'esprit encore une fois en profondeur comme avant. » Si nous n'avons rien trouvé au cours de notre méditation, cette phrase nous concerne, mais il semble que ce ne soit pas le cas.

« Si dans ta recherche à nouveau tu ne trouves rien, alors explore celui qui cherche, la personne qui cherche. Regarde-la »

« Quelle est la différence entre l'esprit qui avant était détendu de manière naturelle et l'esprit qui maintenant mène cette recherche ? »

« Regarde en détail comment l'esprit va, demeure et part. »

L'enseignant dit à l'élève : « Permits le mouvement libre dans ton esprit ; permets à ton esprit de bouger librement et vois comment une pensée s'élève après une autre. »

« Est-ce que l'esprit calme, sans mouvement et l'esprit mouvant, sont un et le même esprit ou pas ? Est-ce que l'esprit qui bouge et l'esprit qui est calme sont le même esprit ? »

C'est la question clé. Il est nécessaire de bien regarder les différents fonctionnements de l'esprit. Lorsqu'il cherche, l'esprit bouge ; le chercheur, c'est un esprit qui cherche, en mouvements - l'esprit calme qui est regardé - et les pensées qui sont l'esprit en mouvement, sont-ils trois esprits différents, deux esprits différents, un esprit ? Qu'est-ce ?

Nous allons à nouveau regarder dans notre méditation pour sortir d'une réflexion philosophique un peu théorique et entrer dans l'expérience. Nous allons nous établir à nouveau dans un calme relatif puis je vais poser des questions, ces questions-là pour le moment.

Méditation guidée

Etablissons-nous dans la détente complète, la détente la plus grande possible. Il est possible de s'allonger ou s'adosser, à condition de ne pas s'endormir.

Inspiration – Expiration...

Ressentir le corps entier qui respire...

Détendre le corps-esprit avec l'expiration, plus besoin de contrôle...

Nous remarquons que peu à peu, le corps-esprit devient plus calme...

Regardons si notre esprit est assez calme et clair pour pouvoir remarquer des mouvements mentaux...

En gros, il est question de trois aspects de notre esprit : celui qui observe et l'esprit calme observé, l'esprit actif observé...

Qui observe ? C'est quoi qui observe ? Observer se ressent-il comment ?...

Cela se ressent comment de regarder l'esprit ?...

Et comment cela se ressent-il de penser et d'être dans le calme ?...

Conscience calme, conscience pensante, active, et conscience observatrice c'est-à-dire la conscience de l'observateur : qu'ont-elles en commun et qu'est-ce qui les différencie ?...

L'esprit qui lâche une pensée dans ce moment de lâcher-prise et l'esprit qui pense, qui saisit une pensée : qu'ont-ils en commun ? Quelle est la différence ?

L'esprit qui entend un bruit et l'esprit qui ne se fixe pas sur les bruits : qu'ont-ils en commun et quelle est la différence ?...

Inspiration et expiration...

Combien d'esprits ?

Remarque : J'ai ressenti l'esprit qui observe et l'esprit observé comme n'étant pas différents. C'est surtout grâce à l'expiration, à la fin de l'expiration..., c'était comme une vague, un mouvement entre une façon d'être et une autre. Pour moi c'est le même esprit ; différents aspects mais le même esprit. Des souvenirs d'enfance sont apparus et j'ai remarqué : « Ah je suis dans la fixation ». A ce moment-là j'ai ressenti une tension dans le ventre, dans la poitrine et plus cet esprit ouvert. Néanmoins j'ai l'impression que c'est le même esprit, seulement là un esprit avec ce goût d'être crispé, et avant ce même esprit avec le goût du calme.

Remarque : Moi j'ai plutôt suivi la respiration et en fait j'aimerais bien comprendre parce que je suis un peu novice dans ce genre de pratique d'observation de l'esprit. A quoi cela sert-il en fait si c'est pour faire face à la souffrance ou plus connaître l'esprit... ?

Le but de cette pratique est de pouvoir sortir de la lutte avec différents aspects de notre esprit, de la lutte entre l'esprit qui a envie du calme et celui qui veut bouger et bouge sans cesse ; abandonner tous ces mécanismes de représailles pourrait-on dire, de contrôle en notre esprit ; lâcher cet aspect de notre esprit qui n'est pas content avec ce qu'il fait du reste. Nous pouvons abandonner la lutte par un regard équanime sur ce qui se passe en constatant : « Tiens, inutile de lutter ». C'est la raison de ces exercices.

Remarque : En regardant, j'avais l'impression que l'esprit observé était comme une masse douce, pas trop formée, qui pourrait se durcir et faire des nœuds quand il y a tension ; et en regardant l'esprit observant, l'impression que cet esprit pourrait être assez doux, assez fluide mais que par un excès de volonté il pourrait se durcir et se nouer, et donc, essentiellement, même esprit, même genre de fonctionnement.

Remarque : Si je rentre dans l'observation avec l'envie de bien faire, avec déjà une espèce de tension particulière, alors là il y a beaucoup plus de pensées, je suis déjà dans la lutte et c'est beaucoup plus compliqué et fatigant. Et donc pour moi, à première vue, cela me semble plus être deux choses différentes lorsque je parle de peur de l'amour.

Pourquoi dis-tu « à première vue » ? Est-ce que tu as une deuxième vue sur ce sujet ?

Suite : D'après ce que j'entends, j'ai plutôt l'impression qu'il y a une unité, que le mouvement et le non mouvement ne sont pas séparés. Et ça c'est intellectuel.

Maintenant, une question pour toi à explorer : Est-ce que l'esprit de lutte peut changer en un esprit bienveillant ? Est-ce qu'un esprit bienveillant peut changer en un esprit de lutte ? Oui, quand il n'y a pas de séparation totale entre les deux. Es-tu d'accord ? Est-ce par ton expérience ou intellectuellement ?

Suite : Un peu les deux. Je le comprends avec l'intellect mais je sais que je peux être dans cet accueil et puis à un moment donné c'est plus tendu...

C'est par expérience que tu réponds, oui, d'accord.

L'esprit peut se nouer et se dénouer de diverses manières mais de saveurs très différentes quand même. Il y a des pôles très opposés dans cette expérience.

Question : Quand tu as posé la question sur l'esprit, je voyais l'esprit avec un miroir. Un miroir se présentait et je me suis demandé : Qu'est-ce que je vois quand je suis devant la glace ? Quand je me regarde dans un miroir il arrive que je ne me reconnaisse pas vraiment. Et en même temps j'ai eu un peu peur parce que je me suis dit : Est-ce que dans cette observation l'intellect n'est pas trop important ?

Réponse : Il semble que tu aies hésité au moment où devant le miroir tu t'es demandé : « Qui se voit quand c'est moi qui regarde ? », au moment où tu as posé la question : Et si c'est moi qui regarde dans le miroir, qu'est-ce que je vois ?

Suite : En fait on se voit soi, mais pas avec les mêmes définitions que quand on ne se voit pas.

Réponse : Regarde à nouveau. J'ai dans l'idée que quand le moi regarde dans le miroir, c'est un peu comme si le miroir regardait dans un miroir. C'est ce que tu as ressenti n'est-ce pas ? Et ça t'a fait peur, absolument. Quand le miroir regarde dans le miroir, ce besoin de structure qui n'est pas comblé à ce moment-là est touché. Quand le miroir regarde dans un miroir c'est qu'il n'y a pas de structure à voir et c'est angoissant. C'est exactement ce dont nous avons parlé auparavant. Regardons dans la clarté la possibilité que ce soit tout et rien. Alors, le moi c'est qui ?

Cet aperçu peut nous couper le souffle un moment parce que c'est indéfinissable.

Le Karmapa écrit : « Si l'élève dit les deux : l'esprit observé et l'esprit observateur sont un et le même esprit, alors l'enseignant affirme : Oui, c'est vrai, c'est un esprit, c'est le même esprit. » : l'esprit calme, l'esprit actif, l'esprit observé, l'esprit observateur ...

Dixième enseignement

Méditer est un cadeau que nous nous faisons. Nous allons donc réjouir notre esprit de cette manière.

Méditation guidée

Nous nous installons dans une posture qui réjouit le corps...

Laissons notre regard se poser devant nous là où nous trouvons le plus de détente...

Et nous le faisons, pas seulement pour notre propre bien mais pour celui de tous ceux qui nous entourent et de tous ceux que nous allons rencontrer...

Durant ces trois quarts d'heure, nous ne réfléchissons pas sur le passé, sur le futur et ne cogiterons pas sur le présent...

L'inspiration et l'expiration deviennent plus conscientes et nous suivons les cycles respiratoires dans une présence détendue, fine et sans distraction. Nous prenons quelques souffles plus profonds et puis la respiration se calme davantage...

Inspiration – Expiration, en pleine conscience...

En inspirant nous ressentons le corps entier et en expirant nous ressentons le corps entier...

Sans réagir par de l'attachement ou de l'aversion, nous ressentons tout notre vécu physique...

Puis nous élargissons le champ de notre pleine conscience sur tout ce que nous voyons, entendons, sentons, goûtons... Et il se peut que dans notre champ de vision il y ait d'autres personnes qui respirent aussi, qui ont aussi un corps. Avec la même bienveillance envers notre ressenti physique nous méditons pour ce que nous voyons à l'extérieur. Le Bouddha appelle cela « Méditer sur un corps extérieur »...

Il s'agit de voir tout simplement qu'il y a quelqu'un qui respire...

Et quand je me réjouis à la prochaine inspiration, il en est de même pour l'autre...

Inspiration et expiration, cela nous est très cher, chacun tient à vouloir continuer à respirer...

Nous respirons en même temps que beaucoup d'autres êtres humains et animaux sur cette planète...

Tant d'êtres souhaitent vivre heureux...

Inspiration et expiration...

Inspiration et expiration dans la bienveillance...

Respirer dans l'amitié, la gratitude, la bienveillance, la gentillesse du cœur...

L'esprit bienveillant est calme ou agité...

Si nous nous lions à cet esprit bienveillant, à la qualité de bienveillance, cela calme-t-il l'esprit ? Cela ouvre-t-il l'esprit ?...

Ne rien saisir, pas même la bienveillance...

Ne pas saisir les idées du moi, du je...

Esprit calme, esprit actif, qu'y a-t-il en commun ? Quelle est la différence ?

Mon esprit émotionnel et l'esprit non émotionnel, qu'ont-ils en commun ? Où est la différence ?

L'esprit dans l'expérience de la souffrance et l'esprit qui ne souffre pas. Qu'ont-ils en commun ? Quelle est la différence ?

L'esprit tendu et l'esprit détendu...

Inspiration – Expiration, en pleine conscience...

Quelles sont vos observations ? Est-ce que c'est bien le même esprit qui est calme, qui est actif ?

La réponse est dans la question.

Remarque : Pour moi c'est le même esprit.

Vous l'avez déjà dit hier. Le confirmez-vous aujourd'hui ? Êtes-vous toujours d'accord ?...

Remarque : C'est peut-être le même esprit mais ce n'est pas la même qualité d'esprit. Il y a plus d'espace quand il est détendu et il est plus fermé quand il y a les émotions ; la qualité de l'esprit n'est pas la même.

On ressent bien d'autres qualités quand l'esprit est détendu (par rapport à l'esprit tendu). L'esprit détendu est plus vaste. Pourrais-tu décrire un peu plus les différences que tu as ressenties ?

Suite : L'esprit émotionnel est plus précis et plus fermé, comme un faisceau qui plane sur quelque chose, focalisé, agité sur la même dimension et l'esprit relâché est plus vaste, a un plus grand espace de perceptions...

Merci. Bien sûr, cet exercice n'a pas eu pour but de faire monter une émotion. Nous n'avions pas à comparer. Et maintenant je vous dis : « Regardez l'esprit » !

Observation : Après ces jours de méditation, l'effet d'avoir un esprit qui bouge, qui pense, se ressent beaucoup moins dans le corps. Le champ de ma perception est plus vaste. Donc, je ressentais un plus grand effet des qualités de l'esprit.

Vous pouvez aller plus loin dans cette observation : quand notre champ de perception est très vaste, panoramique, sans saisie sur les mouvements individuels de l'esprit, les réverbérations dans notre corps sont bien moindres. Quand il n'y a plus d'identifications c'est-à-dire un champ de perception réduit très focalisé, qu'il y a un changement au niveau de la saisie et des projections, le ressenti physique est différent même s'il y a un mouvement, par exemple émotionnel.

Remarque : Il y a de la tension dans l'esprit quand je suis dans la volonté. Quand je respire, je n'ai pas la volonté de respirer, je respire naturellement ; ceci me fait dire que je ne suis pas un être de volonté. Je peux forcément influencer ma respiration par exemple avec les exercices de yoga, mais ce n'est pas ma nature. Quand je suis dans la volonté je me diminue et pour me rencontrer j'ai besoin de revenir à ce qu'il y a avant la volonté.

Merci pour ce partage.

Donc dans cette observation de la volonté où l'esprit se tend, cela voudrait-il dire qu'il n'y a pas besoin de mettre de la volonté partout dans notre vie ou...

Suite : Je dirais que le fait d'être se justifie de lui-même, mais si j'essaie d'y mettre une volonté de justification alors je me perds dedans.

Merci.

Remarque : Je ne savais plus par moments si j'avais un corps, si j'avais un esprit, si je respirais. Je sens le corps et en même temps je ne le sens pas, je sais que j'ai un esprit et en même temps je ne le sens pas, je sais que je respire et en même temps c'est comme si je ne respirais pas.

C'est un paradoxe qui fait partie des découvertes sur le chemin de la méditation. Dans ressenti du corps, quand le vécu physique devient entier, il n'y a plus séparation entre moi et le corps, l'esprit et le corps. On ne peut plus dire : « J'ai un corps ». Il y a juste ce vécu. Pareil pour l'esprit. Au début nous pensons avoir un esprit. Puis, ce qu'on appelait « esprit » avant, n'a plus ce label, cette étiquette « esprit », elle n'apparaît pas, il n'y en a plus. Il y a juste le vécu de l'instant, sans séparation entre moi et autre, l'esprit et autre chose. C'est pareil pour la respiration ; quand le vécu se fait de manière complète, il n'y a plus quelqu'un qui respire. Ce n'est plus la sensation que « je respire » parce que même ce mot « respiration », « je respire », est devenu un mouvement indescriptible du vécu et aucun mot n'est correct pour le décrire.

Donc, nous vivons cette expérience avec tout notre vécu, quel qu'il soit, dès qu'il devient plus complet, dès que nous y sommes plus présents. Le sentiment d'un moi, d'un je qui aura ce vécu n'est plus le sentiment d'un moi qui vit l'expérience, il n'y a que l'expérience elle-même, ce n'est que cela. Le vécu dans notre vie auparavant semble être creux, sans véritable sens. Les mots ne peuvent décrire avec justesse la subtilité de l'expérience, ils ne peuvent cerner la dynamique de ce que l'on vit vraiment. La langue dualiste ne peut capter tout cela car la nature insaisissable de notre vie, de notre esprit, de notre vécu (ce sont des synonymes) ne peut être décrite en termes usuels. Ils peuvent servir cependant de porte d'entrée vers ce qui est au-delà des mots.

Quand les mots deviennent obsolètes, la poésie pousse les limites du verbe un peu plus loin. Elle arrive à capter ces aperçus, même si elle ne peut pas vraiment décrire ces expériences de la pleine conscience.

Question : Aujourd'hui, par rapport à la méditation : ouverture sur les autres par le souffle de l'autre, ma question est : qu'est-ce qui vient de moi ou de l'autre ?

Réponse : Merci. La dernière question qui était évoquée nécessite un peu plus d'échanges et de contemplations peut-être. Qu'est-ce qui vient de l'autre ? Qu'est-ce qui vient de moi ? Très intéressant. Je vais essayer de revenir là-dessus, plus tard.

Maintenant je vais vous lire le passage du IXe Karmapa que je vous ai promis hier mais le feuillet va continuer après !

L'enseignant confirme que « Oui, c'est le même esprit ». Et il donne un exemple : *Si nous avons un enfant unique des deux parents ; alors, si cet enfant est chez la mère, il n'est pas chez le père. Quand il est chez le père, il ne peut pas être en même temps chez la mère. L'enfant alterne entre les deux. De la même manière on peut s'imaginer que c'est avec l'esprit : quand il est calme, il n'est pas en mouvement ;*

quand il est en mouvement, il n'est pas calme. Mais c'est quand même le même esprit qui parfois est calme et à d'autres moments est en mouvement. »

C'est l'explication que l'esprit calme ou agité est bien le même esprit. Elle ne sert pas uniquement à la connaissance, elle va aussi nous aider. Si c'est le même esprit, qu'il soit calme ou en mouvement (qui pense), cela aide à nous détendre. Par exemple nous pensons : « J'ai perdu l'esprit calme » ou « J'ai perdu mon esprit » parce que maintenant c'est comme si un autre esprit se manifestait du fait qu'il est agité. Nous pouvons alors nous détendre confiants que nous ne pouvons pas perdre notre esprit. C'est toujours le même qui se manifeste de différentes manières. Et les qualités essentielles, les qualités de base de cet esprit restent les mêmes. Concrètement, avec la compréhension grandissante, cela aura pour conséquence que nous ne perdions pas complètement la qualité du calme quand l'esprit est actif et que nous restions conscients de sa dynamique quand il est calme. Intérieurement il y a beaucoup moins de luttes et de réactions vis-à-vis de l'esprit actif. Nous gardons le lien avec la nature profonde de l'esprit.

La nature de l'esprit, c'est quoi ?

Qu'est-ce que la nature profonde de l'esprit ? C'est la capacité d'être conscient, c'est la lucidité ou clarté, c'est-à-dire la capacité de l'esprit de voir (ou d'être conscient), de comprendre, d'entendre ou de ressentir. Elle se retrouve dans tous les états mentaux. Elle peut être en effervescence et en tourbillon mais c'est toujours cette conscience, cette capacité de voir, entendre, comprendre, etc. Nous nous connectons avec cette capacité de base en voyant qu'elle ne se perd jamais quels que soient ses différents états. Nous avons l'impression de toujours être à la maison, de toujours être chez soi. C'est toujours là, que ce soit voilé ou pas, accessible comme dans un esprit ouvert et complètement calme.

En relation avec la clarté fondamentale de notre esprit - la capacité d'être conscient -, nous commençons à voir ce qui s'élève. Nous percevons ce qui se passe dans l'esprit, le jeu de cette clarté, de cette dynamique lucide. Nous ne donnons pas d'importance au contenu de ce jeu, mais restons liés à la qualité de base dynamique, lucide, dans le feu d'artifice des différentes expériences. Nous sommes libres de ce feu d'artifice, du moins plus libres qu'auparavant. Ainsi notre présence devient calme en profondeur malgré les différents états mentaux.

Nous sommes alors confiants que cet esprit peut se détendre, s'ouvrir et se calmer à n'importe quel moment. C'est toujours possible. Tranquilles, nous avançons dans toutes les différentes situations de la vie.

A force de parler tout le temps de l'esprit on peut croire qu'il existe n'est-ce pas ? C'est l'un d'entre vous qui me l'a fait remarqué.

Remarque : Il faut vérifier.

Oui, il faut vérifier. Mais comment ?

Remarques : - Continuer à méditer peut-être. - Arrêter d'en parler.

Oui, arrêtons d'en parler !

Nous nous demandons si l'esprit existe ou pas parce que nous sommes pris nous en déduisons qu'elle est vraie et quand elle n'existe pas c'est qu'elle n'est pas vraie. « Elle n'existe pas » signifie qu'elle n'a pas lieu, que c'est une imagination totale de l'esprit.

Nous souhaitons toujours savoir si quelque chose est là ou non, existe ou n'existe pas. Et nous ne semblons pas avoir d'autres options dans l'esprit. C'est un problème, et c'est un problème de notre pensée.

Remarques : - C'est peut-être les deux ! - Ou les deux et ni l'un ni l'autre.

Oui, la combinaison de tous les quatre ! Ce type de raisonnement vient de l'esprit qui ne veut pas lâcher, qui veut classer ces catégories. Voilà ce que je pense : nous avons la possibilité de nous parler, de nous comprendre et de nous exprimer. Je me moque vraiment de la manière dont ce phénomène est décrit, du nom qu'on lui donne ; vous pouvez l'appeler comme vous voulez. Nous avons l'expérience de ce phénomène, de cette capacité de voir, comprendre, communiquer. Moi je n'ai jamais vu un esprit, jamais. Pour moi il n'y a pas d'esprit. Même si j'en parle, il n'y en a pas.

Question : As-tu « vécu » l'esprit ?

Réponse : Non. « Je » n'ai pas vécu un esprit ; c'est impossible. Je n'ai jamais fait cette expérience de vivre ou expérimenter un esprit.

Suite : Mais il y a ce vécu insaisissable, nu, dans sa nudité, sans être habillé par les concepts.

D'accord. Mais ne me dis pas que cela existe ! Ce vécu nu, insaisissable, existe-t-il ou pas ? Tu sembles dire qu'il existe comme quelque chose de non existant ! Ce n'est pas cela ! Ne tombons pas dans la volonté de saisir l'insaisissable. Tous les problèmes commencent lorsque nous voulons saisir l'insaisissable parce que nous ne voulons pas accepter qu'il y ait une expérience évanescence. C'est contre nos convictions : soit ça existe, soit ça n'existe pas ; l'existant est saisissable et ce qui n'est pas saisissable n'existe pas, ne nous concerne pas.

Notre travail consiste donc à savoir vivre avec un insaisissable par les mots, et qui est la nature même de notre expérience, de notre vie, de tout. Trouvons la paix avec ceci, sans chercher à le classer. C'est complètement contraire à nos habitudes de penser et pourtant c'est la nature même de toutes nos pensées. Le travail de ce stage et de bien d'autres stages d'ailleurs, c'est de vivre pleinement, en pleine conscience, et de voir sans voir, comprendre sans qu'il y ait quelque chose à comprendre.

Celui qui dit que l'esprit existe de la même manière qu'on parle d'autre chose, ment. Peut-être que les autres choses sont un mensonge aussi ! Donc prenons garde de ne pas solidifier l'esprit afin de le rendre descriptible. L'esprit n'est pas un objet que l'on pourrait regarder de l'extérieur. Peut-être que ce que nous appelons normalement « esprit » est juste un processus et pas une chose ; peut-être que c'est une activité plus qu'une chose, ou pas du tout une chose.

Tant de questions ! Certaines personnes peuvent très intelligemment parler de l'esprit et guider des stages de méditation, mais peut-être que ce n'est pas ça !

La nature de l'esprit, est-elle communicable ?

Voici le prochain passage du IXe Karmapa : « Il y a des pratiquants qui ont vu la nature de l'esprit mais ils ne peuvent pas le communiquer car il leur manque le vocabulaire du Dharma. »

« Avec eux, les limites de leur vécu, de leur expérience, doit être exploré par des questions qui font sortir l'expérience. »

L'enseignant doit aider celui à qui les mots manquent pour décrire son expérience.

« D'autres personnes peuvent s'exprimer sans fautes dans le langage du Dharma même s'ils n'ont pas d'expériences personnelles. »

« Mais si l'enseignant les teste avec une façon de parler du Dharma de manière très habile, ils ne peuvent pas maintenir leurs positions, leur compréhension théorique du Dharma de l'esprit s'écroule, ils perdent le fil de leurs pensées. »

Ils perdent le fil parce qu'ils ne savent pas de quoi ils parlent.

Lorsqu'il s'agit d'une véritable expérience, le maître aide à la décrire plus précisément, à la ressentir à nouveau etc. L'élève reste toujours centré autour d'un vécu authentique, il ne veut pas perdre le fil. Mais s'il pense avoir vu la nature de l'esprit et que c'est une fabrication mentale, il ne sait pas de quoi il parle. En creusant un peu, le pratiquant commence à se contredire parce qu'il flotte, il n'a pas l'enracinement dans une expérience vraiment vécue.

Karmapa termine cette leçon en disant : « Dans tous ces cas l'enseignant doit se fier complètement à ses propres expériences intérieures et guider les différents disciples, différents élèves, de manière très habile. »

Les mots, les paroles, ne peuvent décrire la réalité. Un concept, une parole, un terme, ne capte pas le vécu décrit par ce mot. Quand je dis « soleil », « lune », cela suffit pour communiquer mais ne rend pas l'expérience que nous faisons du soleil et de la lune avec leur multitude de facettes. Chaque aurore, chaque crépuscule est unique, chaque lunaison ne ressemble à aucune autre. Et mon expérience de tout cela m'est propre. Mais nous communiquons avec des mots qui créent l'illusion de savoir de quoi nous parlons. Cela suffit pour communiquer ; c'est très intelligent de communiquer de cette manière même si le mot ne capte pas l'expérience. Il en est de même avec l'esprit.

Si nous essayons de décrire le plus précisément possible en utilisant de nombreux qualificatifs un coucher de soleil, l'expérience de le voir est autre chose. Il en est de même avec l'esprit : même si nous ajoutons des adjectifs pour décrire l'esprit lucide, conscient, dynamique, cela reste éloigné de la véritable expérience. Elle échappe aux mots, aux définitions ; c'est un vécu intimement personnel, à chaque instant différent, ayant toujours quelque chose qui ressemble à ce qu'il y avait avant, ce qu'on appelle la nature essentielle de l'esprit. Alors, de quoi parlons-nous vraiment ? Nous parlons d'une saveur ; une saveur qui se prolonge dans la multitude de nos expériences.

Voilà pourquoi on dit « l'esprit n'existe pas ». On pourrait dire de la même façon : le soleil n'existe pas, parce que c'est une idée, seulement l'idée du soleil. Le soleil comme phénomène est une dynamique, il est en changement constant, jamais figé.

C'est le problème avec le langage. Tous les langages, les paroles, les termes, ne peuvent jamais décrire la subtilité du vécu. Il faut le comprendre. Pour que des termes puissent décrire la réalité de manière exacte et adéquate, il faudrait en inventer de nouveaux à chaque instant pour suivre la subtilité et la mouvance du vécu. Malgré cela, nous serons toujours derrière, de plus cela rendra la communication impossible. La stabilité des mots est nécessaire pour communiquer même s'ils ne peuvent capter la réalité.

Avez-vous des questions concernant la pratique ?

Question : Il y a l'esprit dynamique, l'esprit calme et puis ce focus qui amène l'attention de l'esprit. D'où cela vient-il et comment impulse-t-on cela pour rendre l'esprit plus pointu ?

Réponse : Tu cherches cet esprit qui peut rester avec son objet, qui reste focalisé ? Tu veux savoir comment le rendre plus présent, plus focalisé ?

Suite : En fait la question est sur celui qui observe l'esprit dynamique et l'esprit calme.

Qui observe l'esprit dynamique et calme alors ?

Suite : C'est toute la conscience qui a une dynamique qui amène l'attention, le focus...

Cet aspect de l'esprit qui se regarde lui-même ?

Suite : Oui, certainement.

Comment se fait-il que nous puissions regarder notre propre esprit ?

Ce que nous appelons « esprit » est cette part de nous-mêmes toujours préoccupée par l'extérieur et même à l'intérieur (les émotions, les pensées). Elle regarde ses pensées, ses émotions comme si elles étaient extérieures à elle-même. Quand l'esprit change sa façon de regarder, de percevoir, c'est comme s'il se tournait vers l'intérieur, vers lui-même. Cela commence par les différents vécus : esprit calme, esprit dynamique. Puis finalement il se tourne vers celui qui semble observer le calme ou la dynamique pour voir si observateur et observé existent vraiment. Il cherche à savoir si c'est le même esprit ou un autre esprit. Cette capacité d'introspection permet de découvrir ce qui n'a pas été vu avant.

Suite : Si l'esprit se retourne, la conscience se retourne, elle se voit dans le miroir, non ?

Réponse : Oui, comme il a été dit hier à propos de se regarder dans le miroir.

Suite : Une fois qu'on se regarde dans le on ne se pose plus de questions, on n'a plus de mots.

Réponse : Oui, il n'y a pas de mots. Nous ne nous regardons pas dans le miroir, c'est le miroir qui se regarde dans le miroir.

Question : Je ne suis pas encore satisfait. Pourquoi dire que l'esprit n'existe pas juste parce qu'il ne peut pas être décrit et qu'il est insaisissable ? N'est-ce pas plutôt un problème presque sémantique de notre difficulté à ne pas pouvoir décrire avec des mots, etc. ?

Réponse : Il semble qu'il y ait un problème avec le mot « existant », « existence ». En philosophie, certaines approches parlent d'une existence non pas définie par des caractéristiques mais par la capacité d'avoir un effet. Dans ce sens-là, ce qui produit des effets est une cause. Il est possible de connaître un phénomène par l'effet qu'il produit, par exemple l'électricité. Mais nous ne pouvons pas voir l'électricité, lui donner une forme, une couleur, cependant elle produit des effets. Il en est de même avec la lumière, ce qui sous-tend ce phénomène ne peut être saisi : sont-ce des particules, de l'énergie, des ondes... ? En

réfléchissant à tout cela, nous commençons à comprendre le vécu qui est le nôtre. C'est immédiat, nous sommes là, nous avons le sentiment très clair et net de vivre et ceci est l'effet d'un principe conscient, pourrait-on dire. Cela peut nous éclairer. Nous sommes tous d'accord que cette multiplicité d'expériences vécues pourrait être l'effet d'un principe conscient que l'on appelle « esprit ». Mais, à voir...

En tant que bouddhistes, nous pouvons aussi en rester là, inutile de spéculer sur ce qui produit le vécu. Nous disons : « Le vécu c'est ça, c'est ce que nous vivons ». Pas besoin de spéculer sur un esprit qui produira cet effet nommé « vécu ». Arrêtons toute théorie, cessons de toujours vouloir trouver quelque chose derrière ce que l'on peut voir de l'esprit. Ce phénomène conscient est le vécu changeant, avec sa nature. Ceci se confirme dans la méditation mais également par les textes dont les paroles sont basées sur l'expérience méditative - l'esprit voyant la nature du vécu entre dans la paix, il n'a plus besoin de conceptualiser, de trouver d'autres mots. C'est la paix, le relâchement total, la fin de la discursivité, inutile d'aller plus loin.

Ce qu'on appelle « nirvana », c'est cette paix au-delà des extrêmes d'existence et de non-existence. Le nirvana est au-delà de toute recherche intérieure, c'est la fin de la quête ; vouloir se prouver ces concepts est terminé, il n'y a plus ce malaise intérieur face à l'insaisissable.

Remarque : cela ne me suffit pas ; ça m'a l'air un peu passif comme expérience. Donc j'aimerais ajouter que nous sommes aussi les créateurs de notre vécu parce que nous ne le subissons pas, nous le créons nous-mêmes.

Ceci ouvre tout un champ de réflexion sur la volonté. Où y a-t-il création ? Bien sûr, il y a une dynamique. C'est toujours le problème du langage. Y a-t-il un moi qui crée ? Est-ce que nous subissons ou est-ce qu'il y a de la liberté ?

Quand on ne conçoit plus un moi, que cela ne se manifeste plus dans l'esprit, les notions d'actif et passif, créateur ou victime, n'apparaissent plus dans l'esprit. C'est la fin de cette dualité qui nous interroge : Qui est créateur et qui ne l'est pas ? C'est fini. La différence entre actif et passif ne se fait plus ressentir. On ne peut parler que de la dynamique de l'esprit. L'esprit n'est ni actif, ni passif parce que l'on ne conçoit plus quelqu'un qui agit ou quelqu'un qui subit. Ces deux notions sont absentes dans cette expérience directe.

Quand les bodhisattvas essaient de décrire ce jeu de l'esprit, ce jeu spontané dans la dimension non duelle, ils utilisent le mot bodhicitta. C'est la bodhicitta qui agit. On trouve des concepts d'amour et de compassion. Mais ce n'est pas quelqu'un qui a de l'amour envers quelqu'un d'autre, ce n'est pas un être qui a de la compassion pour d'autres, c'est simplement l'absence de saisie égoïste et la dynamique de l'esprit qui produisent spontanément l'activité en accord avec les situations. Cette compassion-là est au-delà des points de référence communs.

Onzième enseignement

La vie est-elle aussi belle tous les jours ?

La vie est belle, n'est-ce pas ?

La vie est belle quand il y a le soleil, pas de nuages, pas de soucis, pas de problèmes ! Mais est-elle aussi belle quand le soleil ne brille pas, quand il y a des nuages, un souci, un problème ?

L'enseignement sur la nature de l'esprit nous aide à voir que la vie est aussi belle avec les nuages que sans nuages, avec les soucis que sans les soucis. Quand on réalise profondément ce qu'est l'esprit, alors la vie devient aussi belle qu'il y ait des soucis ou pas. Comprendre et réaliser la nature de l'esprit va faire la différence ; savoir ne suffit pas. Pour Guendune Rinpotché la vie était aussi belle avec ou sans tracas. Et pourtant les problèmes ne manquaient pas parce que les disciples étaient nombreux.

Remarque : On a dit qu'il pleurait tous les jours.

LL : C'est vraiment exagéré. Je l'ai vu pleurer, oui, mais pas pleurer comme nous. Quand il était touché des larmes tranquilles coulaient sur ses joues - et il était souvent touché parce que tous les jours des gens venaient le voir pour lui parler de leurs problèmes. Il ne pleurait pas systématiquement mais je l'ai vu être si touché, le cœur si ouvert, que les larmes ruisselaient. Il se laissait toucher par ce que les gens lui racontaient de leur vie et c'était souvent le pire de leur histoire, là où ils ne savaient plus comment avancer. Il ne mettait en place aucune protection, aucun mur, rien, il se laissait toucher et le

montrait : le sourire, la détente et l'ouverture de son visage ne changeaient jamais. Il avait un visage complètement détendu avec des larmes, des larmes sans souffrance. C'était très spécial. Et pourquoi ne ressentait-il pas de souffrance ? Parce qu'il était entré complètement dans la vision, dans la réalisation de la nature de la réalité même - ce qui est le sujet de notre stage. Il avait réalisé pleinement son esprit, il ne lui restait rien d'autre à réaliser. C'était total, complet.

Les quatre étapes de la vision pénétrante

L'enseignement de ce stage vise à nous offrir des moyens pour réaliser notre esprit, pour sortir complètement de la souffrance. Je vais vous en expliquer les quatre étapes principales. Les quatre étapes de la vision pénétrante nous permettent de comprendre que les apparences sont esprit, que l'esprit est vide (de par sa nature propre).

Première étape : les apparences sont l'esprit.

Deuxième étape : l'esprit est vide.

Troisième étape : la vacuité est manifestation spontanée et créativité spontanée, ou présence spontanée.

Quatrième étape : tout ce qui se manifeste spontanément se libère de lui-même. Donc, la manifestation spontanée se libère d'elle-même.

Les apparences sont ce qui se passe dans l'esprit. C'est simple à percevoir au niveau du vécu sensoriel habituel. Un son apparaît et on réalise : le son est esprit. On ne peut pas le localiser parce qu'il est vide, insaisissable. Cette dimension « vide » laisse apparaître et se manifester bien des sons différents. C'est le jeu auditif dans notre esprit et tous les sons vont se libérer d'eux-mêmes. C'est assez facile et aisé à comprendre.

Faisons maintenant le même exercice avec les pensées en passant comme précédemment par les quatre étapes :

1. Les pensées sont esprit. C'est vrai ! Nous pouvons voir que nos pensées ont la nature de l'esprit. Dans leur nature, comme tout ce qui se manifeste, elles sont insaisissables comme l'esprit lui-même.

2. Une pensée ne peut pas être captée et maintenue, elle est vide de substance, elle n'a pas un noyau qui permette de la regarder. Sous le regard elle n'est plus, c'est sa nature vide, vide de substance, vide de noyau existentiel.

3. Grâce à cela, cet esprit sans substance manifeste des pensées incessantes, sans qu'aucune ne fasse obstruction à l'autre. Les pensées, quelle qu'elles soient s'élèvent spontanément, sans cesse. C'est ce que l'on nomme vacuité.

4. Grâce à la vacuité, à la non substantialité de la pensée il y a manifestation spontanée d'une pensée après l'autre. Et toutes les pensées qui se manifestent se dissolvent toujours d'elles-mêmes, sans faire quoi que ce soit. C'est l'auto-libération de toutes les pensées. Les milliards de pensées que nous avons eues dans notre vie se sont toujours libérées d'elles-mêmes sans que nous ayons eu besoin de les chasser. Même si nous voulions les garder, elles se dissiperaient quand même.

Et maintenant les quatre étapes avec nos problèmes (nos soucis, nos émotions) :

Les émotions sont esprit. Il n'existe aucune émotion qui ne soit esprit.

1. Quand nous regardons notre émotion, nous ne trouvons rien : il n'y a ni noyau, ni substance. Lorsque nous tentons de la regarder, elle n'a pas d'existence propre dans le sens où nous pourrions y voir une forme, une couleur etc.. C'est impossible. Elle est esprit. Et comme tout ce qui est esprit, elle est insaisissable. Elle se manifeste mais sa nature est immatérielle.

2. Et du fait qu'il n'y a rien de substantiel dans une émotion, chaque émotion n'empêche pas la suivante de s'élever. Le jeu de nos émotions se déploie librement : manifestation spontanée grâce à la non matérialité de l'émotion.

3. Et toutes ces émotions se dissolvent d'elles-mêmes, rien ne sert de les chasser. C'est leur nature de se résorber. Elles se dissolvent dès qu'il n'y a plus de saisie, de rattrapage, de reproduction des

émotions. Combien d'émotions avons-nous déjà eu dans cette vie ? Alors nous pouvons dire que la vie est belle.

4. Donc la vie est belle vue de cette manière, avec ou sans émotions, avec ou sans problèmes, parce que tout se libère de lui-même.

Dans l'esprit de lama Guendune, tout se libérait dans l'instant même. Plus besoin de parler de libération parce qu'il n'y avait pas de saisie. On parle de libération seulement lorsqu'il y a eu saisie. La libération de la pensée, c'est un moment de saisie suivi d'un lâcher-prise. Mais chez Guendune Rinpotché toutes les pensées, tout ce qui s'élevait était auto-libérant, il n'avait pas besoin de faire un effort pour les dissiper. Dans son esprit il ne concrétisait pas les choses pour en faire de véritables problèmes. C'est cela la réalisation complète.

Cet état d'être, c'est être au-delà de la méditation. L'apprentissage est inutile. Il est tout à fait naturel de demeurer dans la nature des phénomènes, dans la nature de l'esprit : c'est l'éveil. C'est la voie sans effort. L'éveil n'est plus une voie, c'est une vie. Les personnes comme Rinpotché n'ont même plus besoin de s'asseoir, de méditer, de faire quelque chose avec leur esprit pour l'encourager dans sa fluidité.

Sur ce chemin nous avons abordé les premières étapes et sommes arrivés à la compréhension personnelle basée sur notre expérience propre, que les apparences sont esprit. Tout ce que nous vivons est véritablement esprit et pas autre chose. C'est la première étape. Et maintenant, il faut approfondir la compréhension que ce que nous vivons est esprit et n'a pas d'autre substance que celle que nous lui donnons. C'est notre fixation qui développe ce sentiment de solidité des émotions. Nos émotions semblent très fortes, très solides, à cause du blocage qui les accompagne. Notre pratique consiste à nous détendre et à regarder encore et encore leur nature. Observons la nature de nos pensées, de tout ce que nous vivons, de « notre vécu ».

Après ce stage, la pratique sera de maintenir ce regard sur la nature de notre vécu.

Que faire pour maintenir et avancer dans notre pratique ?

Il s'agira de voir que tout vécu est mental, est esprit. C'est un mouvement mental suivi par d'autres mouvements mentaux. Il faudra en regarder la nature, goûter à cette saveur qui est nature de l'esprit, la saveur de l'insaisissable, de l'immatériel, l'évanescence de la manifestation même si elle est très précise, très claire.

Puis nous regarderons encore et encore si nous avons besoin de quelque chose pour dissoudre nos expériences ou si cela s'effectue tout seul. Ce vécu se libère-t-il de lui-même ou pas ? Suffit-il simplement de ne pas fixer, de ne pas saisir, de ne pas reproduire ? Avoir ce regard-là est astucieux quand nous avons une émotion forte. Lorsque l'esprit est troublé nous pouvons observer comment agissent ces pensées perturbées. Ont-elles une solidité ou pas ? Faut-il faire quelque chose ? Se dissolvent-elles d'elles-mêmes ? Quand nous paraissent-elles solides ou quand nous paraissent-elles éphémères ?

Un aspect de cet exercice consistera à regarder si c'est la même émotion qui demeure. Par exemple, je suis en colère, j'ai peur : est-ce la même peur, la même colère qui se maintient toujours ou y a-t-il reproduction encore et encore d'une émotion semblable à la précédente ? La réponse est que c'est une reproduction et non exactement la même émotion ; elle a changé. Une émotion change d'instant en instant, même si c'est le même trouble. Et dès que ce sera possible, elle se dissoudra complètement. L'émotion de l'instant passé est à peine finie qu'à nouveau nous recréons notre peur, restimulons notre colère, etc.

Dans les six yogas des six doctrines de Naropa, il est préconisé de stimuler les émotions afin de bien pouvoir les regarder. C'est ainsi que la peur des émotions s'évanouit. Quand nous sommes prêts à nous exposer et même à les stimuler, les créer, nous commençons à devenir intrépides face à ces mouvements mentaux qui de toute façon se libèrent d'eux-mêmes.

C'est le chemin qui nous reste à accomplir, mais nous avons passé la première étape. C'est un chemin qui nous libère de la souffrance, de l'empêchement dans les mouvements mentaux nommés « émotions » ; il nous offre la liberté.

La méthode à appliquer chez soi

Maintenant, techniquement, comment faire ? Comment allons-nous continuer cette pratique de chiné/lhaktong ?

Il convient d'être très motivés, de vraiment désirer la faire. Mais évitez de vouloir la faire absolument à heure fixe, ce n'est pas la bonne méthode. Cette pratique, encore plus que toute autre, nécessite un esprit frais, disponible, intéressé et la routine risque de la tuer.

Pour qu'elle fonctionne, pour qu'il y ait vraiment un regard sur la réalité, il faut comme préliminaire que notre esprit soit calme, détendu et assez ouvert ; il faut donc avoir retrouvé sa flexibilité, sa fluidité permettant de voir la nature des choses.

Dans cette recherche, trop de volonté entraînera toujours le même résultat, une compréhension intellectuelle : « Alors, comment est ton esprit ? Ah oui, insaisissable ! D'accord. Je l'ai vu ! » Mais non, rien n'est vu, nous sommes seulement convaincus de quelque chose que nous avons soit vu auparavant, soit entendu. C'est vain car cela ne sert pas pour avancer. Pour entrer dans cette subtilité de l'être, nous devons être détendus ou sans excès de volonté. Nous sommes juste intéressés, curieux, et tournons notre esprit pour regarder : « C'est comment être vivant maintenant ? Ahhhhhh ! » Puis demeurons avec ce « Ah », cet aperçu très simple ; n'attendons pas l'arrivée des mots, des concepts qui veulent interpréter ce vécu ; ils sont inutiles. Restons dans cette appréciation subtile, dans la saveur de la pleine conscience, dans cette ouverture de l'esprit.

En faisant ainsi, nous maintenons en vie la pratique de la vision intuitive, cette subtilité du regard. Nous ne pouvons pas le forcer. Parfois ce sera : « Ah tiens, pour le moment je ne suis pas dans cette subtilité mais je peux me détendre » et peut-être passerons-nous notre temps à nous détendre. Il n'y aura pas vraiment un regard conscient mais dans cette détente il y aura toujours l'intuition de la nature de l'esprit. Une partie de cette pratique s'effectue en devenant amis avec notre esprit. Devenons vraiment amis avec notre esprit, lâchons toute lutte et toute saisie.

En cessant la lutte, en demeurant dans cette simplicité de l'être, même si nous ne voyons pas la nature de l'esprit, la compréhension s'élève peu à peu. Progressivement nous remarquons que c'est un immense cadeau d'avoir un esprit, que c'est une source de bienfaits, de qualités. Nous entrons en amitié avec notre esprit et ceci est une pratique véritable. Elle ne suit pas des rythmes, des règles. Chaque jour nous aurons plusieurs moments de détente, d'ouverture, mais quand ? Nous ne pouvons pas le savoir à l'avance ; parfois en nous levant le matin nous ressentons qu'il sera plus profitable de faire notre jogging, ou bien d'aller dans le jardin pieds nus dans la rosée et ensuite nous asseoir. Il faut ressentir ces besoins en toute subtilité et les suivre, ainsi une pratique authentique pourra s'installer.

Pratiquer avec la maladie et les douleurs

Question : Pourrais-tu nous dire quelque chose sur la maladie et la douleur ?

Réponse : Tout ce que je viens de dire s'applique aussi à la maladie et aux douleurs. Par exemple, j'ai vu lama Guendune malade, avec des douleurs et pourtant son mental, son état d'esprit n'était pas affecté. Souriant, tout à fait à l'aise, il parlait de ses maux de jambes, de cœur ou de la tête, etc. Donc, à la fin du chemin, le résultat est le même en ce qui concerne la maladie et les douleurs.

De notre côté, faisons preuve de bon sens pour nous occuper de nos maladies et de nos douleurs physiques et utilisons les moyens qui sont à notre disposition pour nous soulager, nous soigner. Puis comme pratique, regardons les sensations physiques qui vont de pair avec la maladie en remarquant qu'elles sont l'esprit, qu'il s'agit d'un vécu mental et accomplissons le cheminement décrit pour toutes les sensations ; faisons les exercices adaptés aux différentes douleurs résultant des maladies.

Connaissez-vous l'ouvrage écrit par Stephen Levine et Ondrea Levine : « Qui meurt ? » Ce livre m'a bien aidé pour les différents maux ressentis durant ma première retraite. On y trouve des manières de s'approcher de la douleur, de se détendre, de regarder au centre même de la douleur pour voir sa nature. Ces auteurs, enseignants vipassana, se sont beaucoup occupés de personnes mourantes plongées souvent dans de grandes souffrances. Je ne peux pas vous détailler aujourd'hui les exercices, mais en gros il s'agit d'entrer dans la pleine conscience de la douleur, d'entrer dans ce vécu en détendant l'esprit et le corps là où c'est possible jusqu'à arriver dans la zone physique où la douleur est générée puis en y restant en pleine conscience pour en ressentir le changement. En effet, habituellement, la douleur semble être tellement solide et tellement substantielle que nous perdons la conscience de son changement. C'est alors que la pleine conscience va nous faire découvrir que même la douleur la plus forte est toujours dynamique. Nous entrons dans ce vécu dynamique jusqu'à cesser la résistance, la lutte contre la sensation douloureuse. Et à notre grande surprise, elle devient juste sensation, elle n'est plus douleur et nous pouvons faire l'expérience de sa dissolution complète. Parfois nous remarquons qu'il s'agit vraiment d'un

phénomène mental ; nous pouvons alors vivre cette expérience de manières très différentes en relation avec notre détente, notre attitude psychique et la façon dont nous ressentons une douleur. Cette exploration me semble extrêmement utile et si nous avons encore de fortes douleurs, nous consultons ce livre et faisons les mêmes exercices.

Remarque : C'est un chemin.

C'est un chemin, exactement.

Question : Qu'est-ce que vous entendez par « bon sens » ?

Réponse : Le bon sens, c'est ce que toute personne normale qui ne se dit pas spirituelle ferait dans ce cas-là : bien manger, se couvrir, chauffer ses pieds, prendre un bain chaud, voir le médecin, prendre les médicaments... Le bon sens tout simplement. Se dire à chaque fois : « C'est un karma qui doit se purifier, les remèdes sont inutiles » est un manteau spirituel avec lequel nous voulons cacher la misère !

Question : Cette pratique peut-elle aussi servir de support pour des personnes en difficulté psychologique ?

Réponse : Cela aide énormément. Dans mon expérience avec des personnes en difficultés psychologiques, que ce soit la psychose ou la dépression, en amenant très doucement la compréhension qu'il s'agit de phénomènes mentaux qui se dissolvent d'eux-mêmes, aide énormément. Mais il faut le faire avec sagesse, parfois ce peut être par une plaisanterie ou même en jouant, mais pas en enseignant la vacuité de la pensée. Absolument pas, cela pourrait vraiment déranger. Mais quand on commence à voir le jeu de l'esprit et moins saisir, c'est tellement bénéfique. Cela apaise et ouvre l'esprit. Je ne vais pas développer davantage mais c'est un soulagement libérateur énorme pour les personnes qui ont des difficultés psychologiques. Ce doit être fait avec légèreté, sans insistance, sans vouloir expliquer à tout prix, mais dans un accompagnement qui est le miroir de ce changement d'états mentaux, de ces états qui se dissipent d'eux-mêmes. Avec moins de saisie et plus de lâcher-prise qu'une petite compréhension pourra se produire. C'est d'une aide considérable.

Continuer cette pratique jusqu'à la mort

Question : Est-ce qu'au moment de la mort on va vers la pratique de la même manière ?

Réponse : Oui. Toutes ces compréhensions que nous avons vues ici nous aideront au moment de la mort. Imaginons-nous dans nos derniers moments, nous savons que le dernier souffle s'approche. Nous allons relâcher toute tension en nous abandonnant aux deux « bodhicitta » (terme bouddhiste) : la bodhicitta relative et ultime. Notre respiration deviendra un souffle de compassion et d'amour : nous respirerons en lien avec tous les êtres en souhaitant que les bienfaits accomplis dans notre vie soient bénéfiques à tous, de même que ce qui se manifestera à notre mort. Nous pourrions également pratiquer « tonglen » à ce moment-là. De cette manière nous nous relierons à nos vœux de bodhisattva (si nous les avons pris). Voilà pour la bodhicitta relative.

Et maintenant pour la bodhicitta ultime : nous nous ouvrons donc de cette manière au vécu des autres, à la souffrance qui est dans le monde. Nous sommes ouverts et partageons notre amour/compassion entre tous. Puis nous tournons notre regard vers notre nature véritable : tout ce que nous vivons maintenant est toujours esprit, tout se manifeste dans l'esprit et dans ce vécu-là, il n'y a rien à saisir.

De cette manière nous nous préparons pour le grand lâcher-prise où notre dernier souffle sera un souffle d'acceptation totale où plus rien n'est à saisir. Et dans la continuité du vécu, il y aura une manifestation spontanée de ce qui adviendra. Nous ne connaissons pas la mort et ignorons ce qui se passera, mais nous nous détendons dans la compréhension profonde que tout ce qui viendra se dissoudra et laissera la place à autre chose. Il y aura un processus continu tant que la conscience sera active. Nous entrerons à nouveau dans le flot de l'acceptation totale de l'expérience, dans l'ouverture totale sans résistance et sans saisie, en voyant la nature éphémère, insubstantielle de tout vécu. Nous verrons rétrospectivement toute notre vie, mais dans un lâcher-prise pour tout ce qui l'aura constituée : situations merveilleuses avec nos enfants, avec nos proches, etc., tout cela s'effectuera dans l'esprit. Nous ne trouverons rien qui puisse être maintenu. Nous serons alors dans l'acceptation totale et l'ouverture pour ce qui adviendra.

Dans cette ouverture, à nouveau nous générerons l'esprit d'éveil relatif, en nous disant : « Vienne ce qui doit advenir, je demeurerai le cœur ouvert, dans l'acceptation, sans lutte et m'offrirai

complètement au bienfait de tous. » Ce sera aussi simple que cela. Nous nous préparerons à ce grand transfert inconnu.

Ceux qui souhaitent prendre refuge le feront dans les guides éveillés, les bouddhas. D'autres s'en remettront à la nature même de l'esprit qui les guidera dans tout ce processus. Profondément nous serons toujours rappelés à ne pas saisir mais à nous ouvrir et à nous éveiller à cette conscience pleine d'amour qu'est la conscience éveillée. Notre refuge sera de nous détendre, de nous ouvrir ; nous aurons la conscience profonde de pouvoir mourir en paix. J'ai vu des personnes mourir de cette manière. C'est donc réalisable.

La mort peut devenir un moment de grande réalisation, le moment de notre libération. C'est une immense opportunité. C'est un moment propice dans notre vie du fait que l'esprit et le corps ne continuent pas sur le même chemin. Le moment où l'esprit se dissout dans sa nature nous offre la possibilité d'une ouverture complète, sans aucune saisie. C'est alors que toutes nos attaches, toute nos identifications peuvent se libérer. Ce peut être un moment de grande libération. La libération est plus facile au moment de la mort que pendant notre vie parce que dans cette vie l'esprit et le corps sont trop intimement liés.

Concluons avec une méditation.

- Méditation -

Dédicace

Dédions à l'éveil de tous les êtres tous les bienfaits de ce stage et tout ce que nous avons pu développer comme qualités.

Imaginons, si vous le voulez bien, que des rayons de lumière partent de notre cœur dans toutes les directions, tout autour de nous et vers le haut et le bas. Ces rayons d'amour vont toucher tous les êtres jusqu'aux confins de l'espace.

Remerciements

Un grand merci à Guendune Rinpotché. C'est lui qui nous a tout expliqué, qui nous a tout montré et qui nous a donné la confiance de transmettre aussi cet enseignement. Il a souhaité que le livre du IXe Karmapa sur chiné et lhaktong, soit traduit avant même les Préliminaires et soit disponible pour tous. Il voulait que ce livre - et surtout le chapitre sur le calme mental et la vision intuitive - puisse être lu dans tous les pays du monde. Il souhaitait qu'une personne, par exemple dans un pays africain, qui ne peut pas rencontrer un lama, puisse au moins se confier à ce livre, être guidée par ce livre et particulièrement par le passage concernant l'apaisement de l'esprit et sa compréhension.

Merci aux organisateurs de ce stage.

Merci à notre traducteur Patrick pour le groupe anglophone.

Et merci à vous sans qui le stage n'aurait pas eu lieu.