

# **L'OCEAN DU SENS ULTIME**

## **IX KARMAPA**

Leçon 44 à 47

Stage II sur la Vision Profonde

Tilman Lhundroup

Stage d'été, à Croizet, Karma Guépel Ling

Du 1<sup>er</sup> au 10 août 2013

# TABLES DES MATIERES

<b>PREMIER JOUR.....</b>	<b>5</b>
Bienvenue.....	5
Méditation guidée : le corps et la respiration.....	5
Enseignement.....	5
L'entraînement en 11 points.....	6
1 <sup>er</sup> point - l'investigation analytique.....	7
2 <sup>ième</sup> point – analyse discriminative.....	7
3 <sup>ième</sup> point – examen minutieux.....	7
4 <sup>ième</sup> point – calme.....	8
5 <sup>ième</sup> point – vision intérieure ou lhaktong.....	8
6 <sup>ième</sup> point – unité de Shiné-Lhaktong.....	8
7 <sup>ième</sup> point – conscience vive.....	9
8 <sup>ième</sup> point - absence de spéculations mentales.....	10
9 <sup>ième</sup> point – équanimité, équilibre.....	10
10 <sup>ième</sup> point – absence d'interruption.....	10
11 <sup>ième</sup> point – Protection vigilante de la non distraction.....	10
Questions – Réponses.....	11
Méditation guidée : le souffle et l'esprit.....	11
Enseignement.....	11
Conclusion du IX Karmapa.....	11
Méditation guidée.....	12
<b>DEUXIEME JOUR.....</b>	<b>13</b>
Méditation guidée : scan du corps, les six sens.....	13
Enseignement.....	13
Dukkha – Les 4 nobles vérités.....	14
Qui est le chef de la méditation.....	15
La confiance.....	17
La pleine conscience.....	17
Méditation silencieuse.....	17
Enseignement.....	17
Le rappel : Sati.....	18
Méditation guidée : sati.....	18
IX Karmapa, leçon 44-les trois types de pratiquants.....	19
Deux méthodes de méditation : le scanner du corps et la respiration.....	20
Questions – Réponses.....	21
<b>TROISIEME JOUR.....</b>	<b>23</b>
Méditation guidée.....	23
Enseignement.....	23
Peur et ignorance, ouverture et confiance.....	24
Comment amener de la conscience là où il y a peur ?.....	25
Comment méditer si les instructions déclenchent un processus intellectuel ?.....	26
Enseignement.....	27
Conscience éveillée et vacuité.....	27
La conscience éveillée est déjà en nous.....	27
Intégration de la détente durant la méditation, et de la concentration dans l'activité.....	28
Questions – Réponses.....	30
Méditation guidée.....	30
Questions – Réponses.....	30

<b>QUATRIEME JOUR.....</b>	<b>31</b>
Méditation guidée.....	31
Enseignement.....	32
Suite et fin de la leçon 44.....	32
Questions – Réponses : différents débuts de lhaktong.....	32
Enseignement.....	35
Tout est esprit, tout est vacuité, les deux premières étapes de Lhaktong.....	35
L’ouverture du lâcher-prise et comment la stabiliser.....	37
Questions – Réponses .....	37
Méditation guidée.....	38
<b>CINQUIEME JOUR.....</b>	<b>38</b>
Méditation guidée.....	38
Enseignement.....	39
Faut-il se débarrasser du MOI ?.....	39
La saisie a la même nature d’esprit que l’ouverture.....	40
Amener lhaktong dans chaque expérience de notre vie.....	40
Questions – Réponses.....	41
Enseignement.....	43
Leçon 45 : véritable sens de la relation maitre- disciple.....	43
Leçon 45 : Détails de la relation instructeur-pratiquant.....	44
Questions – Réponses.....	45
<b>SIXIEME JOUR.....</b>	<b>47</b>
Méditation guidée.....	47
Enseignement.....	47
L’esprit et les huit consciences.....	47
Questions – Réponses.....	49
Enseignement.....	50
Leçon 46 que l’on saute.....	50
Leçon 47 -Transmission des instructions sur l’esprit en mouvement.....	51
Questions – Réponses.....	52
Méditation guidée.....	54
<b>SEPTIEME JOUR.....</b>	<b>55</b>
Méditation guidée.....	55
Exploration de l’esprit actif – Echange d’expériences.....	55
Enseignement.....	57
L’esprit calme et l’esprit actif sont-ils deux esprits différents ?.....	58
Y a-t-il une différence entre le moi et l’esprit ?.....	59
Méditation guidée .....	60
Enseignement.....	60
Le mécanisme fondamental de la dualité.....	60
Qu’est ce que la méditation du Mahamoudra ?.....	61
Suite de la leçon 47 de Karmapa.....	61
Méditation.....	62
<b>HUITIEME JOUR.....</b>	<b>62</b>
Méditation guidée.....	62
Enseignement.....	63
Y a-t-il une existence indépendante de la perception ?.....	63
Méditation guidée.....	64

Enseignement.....	64
Suite de la leçon 47 de Karmapa.....	64
Témoignages des compréhensions, des difficultés des participants.....	65
Méditation guidée.....	68
<b>NEUVIEME JOUR.....</b>	<b>69</b>
Méditation guidée.....	69
Enseignement.....	69
L'art de méditer.....	69
Questions – Réponses.....	70
Méditation guidée.....	71
Enseignement.....	72
Comment rester frais dans la méditation.....	72
Comment éviter le sentiment de solitude.....	72
Questions – Réponses.....	73
Méditation guidée.....	74
Enseignement.....	74
La clef des visualisations : soi-même <u>avec</u> tous les autres.....	74
Questions – Réponses.....	75
<b>DIXIEME JOUR.....</b>	<b>76</b>
Méditation guidée.....	76
Enseignement.....	77
Deux méditations avec les 6 sens.....	77
Qu'est-ce que Shiné ? Qu'est-ce que Lhaktong ?.....	78
Questions – Réponses.....	79
La méditation « idéale ».....	80
Qu'est-ce que l'éveil ?.....	81
Méditation guidée : « une façon de vivre ».....	81

# **JOUR 1**

Soyez les bienvenus dans ce stage.

Je me réjouis de pouvoir continuer avec notre thème de pouvoir développer la compréhension profonde, laktong, la vision pénétrante ou claire, comprendre notre esprit pour se libérer.

Je vous propose de commencer avec une petite méditation, pour bien arriver ici, pour ressentir à nouveau, notre présence, notre corps...

## **Méditation guidée sur le corps et la respiration**

Asseyez-vous d'une manière qui soit à la fois droite et confortable, si le dos pouvait être droit cela serait bien ; assis sans avoir besoin de soutenir le corps, sans stress pour les genoux, pour les jambes, pour le dos.

Et tout naturellement, notre attention se porte vers le corps, nos sensations physiques. Elle se promène un petit peu dans le corps, en commençant par le bas, de la plante des pieds, en remontant et en traversant tout le corps jusqu'au sommet de la tête. Pause méditative.

C'est comment d'être là, présent dans ce corps ? En ressentant notre corps, quel est le ressenti physique, là, maintenant ? Pas avant, pas après, toujours maintenant. Pause méditative.

Au milieu de ce ressenti, il y a la respiration, c'est-à-dire toutes ces différentes sensations qui sont générées par la respiration. Nous ressentons les sensations de la respiration, nous les suivons, vers le haut, vers le bas, en découvrant ce que l'on ressent de respirer maintenant. Pause méditative.

Le bouddha disait, « en inspirant je ressens tout le corps qui respire, et en expirant je ressens tout le corps qui respire ».

Pour le moment, notre tâche est de rester bien lié avec les sensations de notre corps entier en respirant. Pause méditative.

Si l'esprit est encore un peu agité, distrait, ce n'est pas grave, avec chaque expir on peut lâcher les pensées et créer une petite pause dans ce processus discursif. Pause méditative.

Vous faites ainsi : regarder comment l'esprit est, après chaque expir, dans cette ouverture, quand il n'y a pas de pensée pour le moment. Pause méditative.

Merci beaucoup.

## **Enseignement**

Cette première petite méditation est toute simple mais en même temps profonde.

Si vous voulez, si elle n'est pas déjà connue, noter la, elle est toute simple, prendre contact

avec le corps, ressentir la respiration et utiliser la respiration pour se détendre, détendre le processus discursif. Et même si cela crée juste une pause d'une demi-seconde, c'est très bien, juste lâcher encore et encore sans se mettre la pression. Ce sera le premier exercice pour pouvoir pratiquer cet après-midi.

Dans notre stage, nous allons travailler sur la compréhension de l'esprit, c'est le but principal du stage, il nous faut la capacité de regarder l'esprit et cela nécessite que nous ne soyons pas en train de penser à autre chose. Il faut une base de calme mental, une base de présence pour pouvoir regarder les mouvements mentaux, pour pouvoir regarder l'esprit comme il est, quand il ne pense pas ; regarder l'esprit comme il est quand il pense et l'esprit quand il ne pense pas ; il faut les deux. Pour ce regard, il faut de la détente, un certain calme.

Les exercices qui produisent ou qui encouragent le calme sont la base de la pratique qui nous permet de développer ce regard et la compréhension.

Est-ce qu'il y en a parmi vous qui suivent dans la traduction de Lama TENDZIN, en français, traduction des points essentiels de : Un océan de Vérités fondamentales sur le grand Sceau ? Non, je vois qu'il n'y en a pas, ce n'est pas très important, on va aller tellement doucement que vous pourrez noter à la main, les quelques phrases qui sont importantes. Dans le livre anglais c'est page 162, on en est à la page 129.

## **L'entraînement en 11 points.**

Regardons ce que dit le neuvième Karmapa, l'entraînement en 11 points.

***«D'autre part, il est nécessaire d'établir une conclusion définitive par le biais de 11 actes d'attention (ou 11 entraînements)***

- 1. investigation analytique**
- 2. analyse discriminative**
- 3. examen minutieux**
- 4. calme (samatha)**
- 5. vision intérieure (vipasyana)**
- 6. associations des deux (calme et vision profonde)**
- 7. conscience vive**
- 8. absence de spéculation mentale**
- 9. équanimité**
- 10. absence d'interruption**
- 11. protection vigilante de la non distraction»**

Vous voyez ici une liste, assez complète, de ce qu'il faut pratiquer pour arriver à une compréhension définitive de la nature de l'esprit. Le travail du méditant est de faire chaque étape, de passer par chaque étape, établir des compréhensions et progresser ainsi encore et encore.

Ces 11 entraînements font une description complète du chemin vers une compréhension stable. Chacun à sa façon peut stabiliser ces différents aspects de la pratique. C'est un processus assez naturel, quelque chose qui se déroule automatiquement si on médite. C'est seulement le processus de la méditation qui mène à la compréhension libératrice de ce qu'on appelle Laktong, Vipassana, avec ses différents aspects. Ces aspects-là vont être expliqués. Ils ont déjà été

expliqués dans la première partie du livre, mais il s'agit toujours de ces mêmes points.

Ce que je vous propose, c'est de voir l'ensemble des étapes puis de les prendre ensuite l'une après l'autre. Comme cela vous avez une vue de l'ensemble, ce qui a du sens, puis on se décide ensuite sur ce qu'on doit travailler.

### **Premier point : investigation analytique** (ou complète)

**KARMAPA : «Il s'agit d'une recherche continue à l'égard de la série de phénomènes conditionnés de son propre esprit : l'esprit est-il une chose existante ou non existante ? Quelle est sa nature propre ? »**

Quand on parle de la série des phénomènes conditionnés, cela veut dire tout simplement ce qui apparaît dans l'esprit ; conditionnés par les organes sensoriels, les impressions sensorielles, les facteurs mentaux qui interprètent. Ce qui se manifeste, cela s'appelle "conditionné ". Regardez tout ce qui se manifeste et se demander : "l'esprit c'est quoi ?"

On parle de série car c'est un flux, une continuité de perception.

### **Deuxième point : analyse discriminative**

**KARMAPA : «Il s'agit, en particulier, d'arriver à une conclusion définitive concernant l'aspect (ou la couleur) de l'esprit, sa figure etc. et concernant son triple point d'appui : son point d'origine, sa demeure, son point de destination etc.»** et tous les autres aspects qui nous intéressent.

Dans cette seconde phase, on se pose des questions pour mieux encore regarder l'esprit : « C'est quoi finalement ce qu'on appelle esprit ? Quel phénomène nomme-t-on esprit ? Est-ce qu'il est quelque part ? Est-ce qu'on peut le décrire ? A-t-il des caractéristiques ? A-t-il une origine ? Une présence ? Est-ce qu'il meurt ? Est-ce qu'il va quelque part ? On se pose toutes ces questions, en détail.

Puis l'examen est amené encore plus loin.

### **Troisième point : examen minutieux**

**KARMAPA : «Il s'agit d'examiner l'examineur, puis d'examiner l'examineur de l'examineur etc. et de remonter ainsi progressivement jusqu'à la source.»**

Dans ce troisième point, la traduction allemande diffère du français. On regarde celui qui examine mais aussi l'examiné, on examine les deux : le sujet et l'objet. Et bien sûr le sujet, l'examineur qui examine le sujet, comme aussi l'objet de notre examen. Au moment où moi, le sujet, examine ce qui est l'autre moi, l'esprit qui est regardé, cet autre, devient objet ; celui qui pose la question et qui va regarder, devient le sujet. On va regarder dans ce processus dualiste, ce vécu, ce vécu intime : notre conviction intime est : j'existe comme sujet avec tout ce que je regarde, avec tout ce que mon esprit regarde.

C'est un examen encore plus minutieux de ce phénomène qu'on appelle esprit. Est-ce qu'il existe en deux : sujet-objet ? Est-ce qu'il en existe en un seul ? Ou est-ce qu'il y a carrément tant d'esprits qui regardent ; ou quand un esprit regarde un autre esprit, est-ce qu'on crée d'autre esprit ?

On regardera toutes ces questions en détail.

#### **Quatrième point : calme**

***KARMAPA : «Ainsi, par les trois premiers, investigation, analyse, examen minutieux, tout d'abord, la conclusion de l'absence de nature de son propre esprit est établie ; puis, en parvenant à la conclusion que tous les phénomènes (Dharma) n'ont, de la même manière, qu'une existence nominale, l'esprit reste parfaitement stable dans cette compréhension profonde.»***

Ici le calme mental dont on parle, est un peu différent de ce qu'on a vu dans le chapitre préliminaire sur le calme mental, Shamata, car ici c'est un calme qui s'installe grâce à la compréhension. Plus on comprend l'esprit, plus l'esprit est calme, moins il s'identifie, moins il se fixe. Il reste dans ce calme qui est produit par la compréhension de la vie, de nous-mêmes, de l'être, de ce qu'on appelle esprit.

Donc, c'est un calme mental grâce à Lhaktong, Shiné grâce à la compréhension profonde. On arrive là, à une autre étape de notre pratique du calme mental, où on voit les liens intimes entre manque de compréhension et agitation, compréhension et calme.

Dans la lignée Kagyu, cette approche d'utiliser la compréhension pour calmer l'esprit est caractéristique de notre tradition. C'est utiliser les instructions sur la nature de l'esprit et faire un examen minutieux, pour arriver à un calme qui ne dépend plus des circonstances extérieures.

Ce calme ne dépend plus de l'absence, de la présence des pensées, mais tout simplement de connaître la nature de la pensée, connaître la nature du mouvement mental. C'est la caractéristique de l'approche du Mahamoudra d'utiliser la compréhension profonde pour arriver à un calme qui n'a plus besoin de chasser les pensées. Cette façon de travailler avec les mouvements mentaux, les pensées, est décrite dans la tradition du Mahamoudra avec l'image des dessins dans l'eau. Quand on dessine dans l'eau, il y a quelque chose mais à part quelques vaguelettes, il n'y a rien. On n'a pas besoin de dissoudre la pensée, on voit sa nature comme étant une vague dans l'eau. Il n'y a rien à faire. C'est la compréhension directe qui libère de la saisie.

#### **Cinquième point : la vision intérieure ou Lhaktong, Vipassana.**

***KARMAPA : « En poursuivant, comme précédemment, l'investigation de la nature propre de l'esprit stable, une compréhension profonde de sa nature est acquise. »***

Cette étape, grâce au calme qui est déjà produit avec la compréhension, et en poursuivant le regard sur le sujet-objet, sur le mouvement-calme, devient toujours plus une évidence ; ce qu'on a déjà vu, et ce qui a déjà produit quelques effets, commence à s'élargir et inclure tous les aspects de notre activité mentale. Et cela, c'est la véritable expérience de la vision pénétrante ou vision intérieure.

#### **Sixième point : association des deux**



Par association des deux, on peut aussi traduire cela par unité, interpénétration des deux pratiques du calme mental et de la vision pénétrante.

*Le texte du Karmapa dit : « **ces derniers, (calme et vision intérieure) n'étant pas distincts, deviennent inséparables.** »*

Si quelque chose n'est pas distinct, on ne peut pas parler d'association, c'est un contre sens, le terme association convient quand deux choses sont distinctes. Le Karmapa parle de non distinction, c'est pour cela que je préfère le terme unité des deux, le calme et la vision intérieure ne sont jamais séparés, c'est seulement dans notre esprit qu'on les sépare.

Cette façon de ne pas séparer Shiné de Lhaktong est typique de la tradition Mahamoudra. La façon de séparer les deux est toujours provisoire, c'est juste une ruse pédagogique pour enseigner.

Dans les textes du bouddha Sakyamuni, vous ne trouvez pas cette distinction. Même si dans presque toutes les écoles bouddhistes, vous trouvez cela. Dans les textes clés du Bouddha (Anapanasati Souta, par exemple) sur la pratique de la méditation, on ne trouve pas cette séparation. C'est dans les commentaires, ensuite, que l'on trouve cela. Pour mettre la lumière plus sur le calme mental, ou plus sur le développement de la compréhension. C'est à partir de là, qu'ils ont commencé à séparer les deux. Presque toutes les traditions bouddhistes ont suivi, à l'exception peut-être de la tradition Zen qui a, à nouveau, unifié les deux : le calme mental et la vision pénétrante.

C'est une explication importante parce que vous allez entendre des enseignants qui vous disent : ne pratiquez pas encore le Lhaktong, c'est trop tôt pour vous, pratiquez le Shiné. Cela n'existait pas avec Lama Gueundune Rinpoché, il ne parlait jamais comme cela. Pour ce maître qui a été envoyé par le seizième Karmapa comme maître de méditation par excellence, c'était toujours l'union des deux. C'est une caractéristique Kagyu.

Et surtout, pour des personnes qui ont une forte activité mentale, qui n'arrivent pas à calmer l'esprit, il faut passer par la compréhension pour le calmer. Quelques pratiquants n'arrivent pas à calmer l'esprit par les moyens habituels, et ils désespèrent, après des années de pratique, de ne pas avoir pu calmer leur esprit. Il faut leur ouvrir le chemin par la vision pénétrante pour arriver au même but. Je le sais bien par expérience, dans un groupe de retraitants de trois ans, il y en a toujours quelques-uns qui ont besoin de passer par cette approche : arriver au calme mental par la compréhension. Et parmi vous, j'en suis sûr, il y en a aussi.

Ce point essentiel me tient particulièrement à cœur ; pour simplifier et pour des raisons pédagogiques, on enseigne bien d'autres choses. Je fais exprès de dire non, lisez le texte de référence du neuvième Karmapa. Dans ce livre de référence, il n'y a pas de séparation entre les deux.

Vous pouvez penser, mais, qu'est-ce que je fais ici dans ce stage, c'est bien trop haut, trop subtil pour moi ? Je pense qu'on va arriver à regarder l'esprit avec une approche qui peut utiliser le calme et la compréhension et arriver à l'unité des deux.

### **Septième point : Conscience vive.**

**KARMAPA : « Il faut, si cet état est perturbé par l'engourdissement ou l'inertie, focaliser l'esprit sur un objet distrayant, cause d'excitation, ce qui va élever esprit. »**

Ce septième point est : stimuler une conscience vive, une clarté mentale. On peut prendre quelque chose qui agite normalement l'esprit, on utilise des moyens pour agiter l'esprit et le garder frais, vif, bien présent avec ce qui est, toujours en regardant la nature de cette soi-disant agitation qui va servir comme une stimulation de notre compréhension. Le mécanisme utilisé ici est : stimuler de l'intérêt, au lieu de se dire je vais éviter l'agitation, je prends quelque chose qui stimule un peu de désir, un peu d'intérêt, et je regarde la nature de ce vécu mental. Ce qui ouvre à nouveau l'esprit.

### **Huitième point : absence de spéculations mentales**

**KARMAPA : « Il faut, si cet état est perturbé par la dispersion mentale ou l'excitation s'efforcer, par tous les moyens, de le pacifier. »**

Pour le faire, nous appliquons les moyens pour le pacifier, moyen déjà-vu dans la première partie du livre, par exemple : rester avec le souffle, ressentir le corps, méditer en marchant, réciter un mantra, faire une visualisation. Tous ces moyens qui concentrent l'esprit, ramènent l'esprit sur un objet stable.

### **Neuvième point : équanimité (on pourrait dire aussi équilibre)**

**KARMAPA : « Il faut, quand l'engourdissement et l'excitation sont absents, demeurer dans la compréhension de la nature propre qui a été l'objet des trois premiers points : investigation, analyse, examen minutieux. »**

Vous vous demandez peut-être pourquoi on parle à nouveau de cela ? Nous avons examiné l'esprit, nous avons développé le calme et la compréhension comme unité, et puis il y a les difficultés rencontrées dans la méditation : soit l'engourdissement, soit l'agitation. Nous avons appris à travailler avec les deux et maintenant, il reste un travail très difficile : quoi faire quand tout va bien, c'est un challenge qui n'est pas évident.

Et là, dans cette simplicité de juste être, il faut aussi savoir rester détendu et ne pas créer tout de suite un autre obstacle, une autre fixation, tomber dans la torpeur, aller dans l'agitation...

Comment rester là-dedans ? Et entre autre : regardez qui médite ? Je ne trouve personne qui médite. Sur quoi méditer ? Rien à méditer. Là, c'est les mêmes questions posées lors des trois premiers points qui vont maintenant nous aider à nous stabiliser dans un équilibre où il n'y a plus quelqu'un qui cherche quoi que ce soit, qui ne cherche pas à saisir d'autres expériences spectaculaires et qui peut rester dans la simplicité. Beaucoup de pratiquants n'ont pas la stabilité pour rester dans la toute simple présence où il n'y a ni torpeur, ni agitation.

### **Dixième point : absence d'interruption**

**KARMAPA : « Il faut ne jamais se séparer de cette pratique de l'union. »**

Union : c'est le véritable sens du terme yoga.

### **Onzième point : protection vigilante de la non distraction**

**KARMAPA : « L'esprit étant bien discipliné dans cette pratique, il ne faut jamais offrir une opportunité à la distraction. »**

La distraction : c'est être distrait de notre compréhension. Cela ne veut pas dire distraction par une pensée, c'est être distrait de notre compréhension de la nature de la pensée, toujours connaître la nature de tout ce qui s'élève : c'est la non distraction. Rester dans l'union de Lhaktong et Shiné à tout moment.

Quand on est arrivé à la fin de la onzième phase, on est devenu un pratiquant du Mahamoudra.

## Questions - réponses

Question : sur le neuvième point traduit comme équanimité.

La personne demande si c'est une équanimité libre d'attachement-aversion, de quoi il s'agit ?

Lama Lhundroup : c'est une égalité d'esprit. L'esprit reste toujours dans la même compréhension de la nature des phénomènes, ce qui produit une équanimité, et bien sûr, le non attachement, la non aversion ; il y a toutes les conséquences de cette compréhension. L'égalité ou l'équanimité dont on parle ici est basée dans la sagesse, dans la compréhension. C'est la véritable signification de l'équanimité, ce n'est pas une équanimité à laquelle on peut s'entraîner, je reste équanime, je pratique la patience, je ne me laisse pas perturber ; non, cette équanimité s'installe parce qu'il y a sagesse, elle est automatique parce qu'il y a compréhension, et cette compréhension est égale dans toutes les situations.

Une petite méditation avant la pause (méditation non guidée). Pause méditative.

## Méditation

Pendant ce stage, je vais utiliser le support du souffle. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas d'autres supports, mais ce support convient à la majorité des personnes.

Laisser la méditation venir d'elle-même. Pause méditative.

Être présent. Pause méditative.

L'inspir et l'expir en toute conscience. Pause méditative.

Laissez votre attention chevaucher la respiration, chaque instant de l'inspir, chaque instant de l'expir, l'esprit et le souffle uni, l'attention et l'expérience de respirer devenant un. Pause méditative.

Être l'expérience, la vivre pleinement. Pause méditative.

Devenir le vécu, être le vécu, réduire cette distance entre l'observateur et son vécu, devenir ce qui est. Pause méditative.

Sans lutter contre le vécu présent, contre quoi que ce soit, juste être pleinement conscient. Pause méditative.

Qu'est-ce qui se passe dans l'esprit, à l'instant ? Quelles qualités ou quels attributs peut-on remarquer dans cet esprit que j'appelle le mien ? Pause méditative.

Comment est-ce que l'esprit se fait ressentir ? Pause méditative.

L'esprit en mouvement, peut-être en mouvement fort, même agité ; l'esprit calme qui pour le moment ne pense pas à quelque chose, il est comment ? Pause méditative.

Je relâche toute tension qui aurait pu se produire par ce regard intérieur, et continue tout simplement avec la respiration consciente, la présence. Pause méditative.

## Enseignement

Le Karmapa termine cette petite leçon avec les remarques suivantes : **«Puisque, en s'attachant à une compréhension intellectuelle ou au simple sens général, la véritable compréhension ne sera pas acquise, ces onze points doivent naître correctement dans leur série de phénomènes conditionnés (dans notre courant d'être). À tout moment, pendant la pratique proprement dite (la pratique assise) et pendant la période inter-sessions, il ne faut jamais se séparer de l'examen minutieux de l'esprit et le tenir, sans distraction, dans l'introspection en se demandant : comment est l'esprit stable ? Comment est-il dans le mouvement ? Comment est-il à l'arrêt ? ».**

C'est en gros, l'idée pour cette retraite et entre les sessions ; développer ce regard sur notre esprit : comment est-il quand ça pense, quand je vois, quand je parle, quand je suis dans le silence, quand je mange ? Remarquer : comment est-il quand je m'endors ?, Comment est-il quand je me réveille ? Explorer et regarder ce phénomène qu'on appelle esprit.

Maintenant il faut individualiser cette tâche, vous allez prendre 10 minutes pour noter sur une page que vous allez me donner, quelles sont les questions qui vous travaillent vis-à-vis de l'esprit ? Quelles questions aimerais-je résoudre ?

Parce que je vais essayer de diriger les méditations, contemplations de manière à vous aider à trouver les réponses en vous. Je ne vais pas donner les réponses, mais je vais essayer de développer des instructions de manière à ce que vous puissiez y répondre par vous-même.

Vous pouvez y inclure toutes les questions que vous vous posez sur le moi, le je, l'esprit, le courant d'être, l'âme, quand on parle de l'esprit tout cela est inclus ; toutes les questions concernant la nature de cela. Et si vous avez des questions importantes qui dévient un peu du sujet, ce n'est pas grave, vous pouvez les noter, on trouvera peut-être un moment pour y répondre aussi.

Savez-vous comment ça se passe dans un monastère Rinzai Zen ? Une fois par jour, chaque participant passe voir le maître, le Rōshi, et il leur demande leur **koan**. Un koan c'est une question qui parle de la nature de l'esprit et à cette question il n'est pas possible de répondre de manière intellectuelle ; on ne peut pas résoudre son koan de manière intellectuelle, c'est l'expérience qui doit parler. Et ça embête le pratiquant, jour après jour.

Il vient voir le maître - ça se passe en quelques secondes – le maître ne dit rien, puis, seulement : « Et alors ? » Le disciple donne une réponse et normalement ce n'est pas ça.

Le maître sonne la cloche et dit : « sortez ». De nombreuses fois le disciple vient, et le maître dit : « sortez ». Les autres qui attendent dehors, entendent le bruit de la cloche et comprennent qu'il a raté. Quand il n'y a pas de cloche, la réponse est bonne et le pratiquant reçoit quelques instructions en supplément.

Je ne vais pas instaurer ce système. (Rires)

Ce que j'aimerais vous proposer, c'est que vous puissiez venir, si vous le souhaitez, une fois par jour, autant de fois que vous le souhaitez pendant la retraite, pour avoir un petit échange de maximum cinq minutes sur votre pratique, pour que vous puissiez repartir avec quelques instructions qui vous font progresser sur le chemin.

Et on parle de notre koan, le koan principal est : C'est quoi l'éveil ? C'est quoi l'esprit ? C'est quoi être ? Où est la porte de la libération ? Ce sont les koans éternels.

Pour ceux qui le souhaitent, je me rendrai disponible de 15 heures à 18 heures tous les jours et vous pouvez passer. Ce n'est pas formel, c'est juste que l'on s'assoit et on parle un peu de l'expérience de la méditation.

Certains ont besoin d'un entretien un peu plus long, il faut juste me le signaler et on prendra le temps de cette autre forme d'entretien. On peut avoir, une fois par stage, ce type d'entretien plus long. Et la pratique continue sur tout Croiset, vous êtes les bienvenus si vous n'habitez pas sur place. Sur Croiset, on reste dans le silence tout l'après midi et on enchaîne à 20 heures avec la pratique de Tchenrézi avec mantra et silence.

Une petite méditation...

## **Méditation**

Détendre l'esprit, le reposer. Pause méditative.

Ouvrir l'esprit sur toutes ces expériences sensorielles. Pause méditative.

D'abord les cinq sens extérieurs, c'est-à-dire : ressentir tout le corps, entendre des sons, voir, sentir goûter, savourer . Pause méditative.

Etre conscient de ce qui se passe à l'intérieur, comment je me sens ? Comment est notre esprit, notre humeur ? Pause méditative.

Comment est le vécu actuel ? Pause méditative.

Cet exercice s'appelle l'exercice d'ouvrir les 6 sens et, avant, nous avons fait l'exercice de chevaucher avec la pleine conscience sur le souffle, devenir un avec le vécu.

Et la toute première était d'être en pleine conscience du corps et de la respiration, tout simplement. Pendant ces exercices à tout moment vous pouvez tourner le regard vers l'intérieur et vous demander : et alors, l'esprit, c'est quoi ? À tout moment, sans forcer, quand vous sentez que c'est le bon moment. Quand l'esprit est détendu, c'est le meilleur moment normalement pour regarder. Parfois aussi quand l'esprit est tendu, c'est le bon moment. Vous ressentez vous-même, un bref regard, et pas besoin de réponse intellectuelle, juste voir ce qui s'élève et laisser.

Travailler avec ces trois exercices, et avec ces questions, c'est le travail à faire pendant l'après-midi et le soir, tout le temps. Vous pouvez y ajouter tout ce que vous avez appris avant, ailleurs. La méditation peut se faire en étant assis, allongé, debout, et en marchant, tout est possible.

Faisons la dédicace tous ensemble.

\*\*\*\*\*

## **JOUR 2**

Nous allons commencer avec une méditation, j'espère que vous êtes installés confortablement.

### **Méditation guidée**

Qu'importe la matinée que nous avons eu : super tranquille ou difficile, chaque fois que nous commençons la méditation, il convient de ressentir le corps. Pause méditative.

Nous pouvons faire un petit « body scan » c'est-à-dire passer par le corps étape par étape pour mieux ressentir et pour ancrer notre conscience de manière plus stable. Pause méditative.

Commençons par les plantes des pieds. Pause méditative.

Les orteils, les talons, les pieds entiers. Pause méditative.

Les chevilles. Pause méditative.

En remontant doucement vers les genoux, Pause méditative.

Les cuisses, la partie supérieure des jambes. Pause méditative.

En allant jusqu'aux pelvis, les organes intérieurs, le sentiment d'appui sur le coussin, sur le sol. Pause méditative.

Les hanches, en remontant le dos. Pause méditative.

Jusqu'aux épaules. Pause méditative.

Le bas ventre, la partie supérieure du ventre. Pause méditative.

La poitrine, le mouvement de la respiration. Pause méditative.

Les clavicules, en descendant les épaules vers les bras jusqu'aux pointes des doigts. Pause méditative.

Les paumes, en remontant vers le haut jusqu'à la nuque. Pause méditative.

Le menton, la bouche, les lèvres, la région autour du nez. Pause méditative.

Les joues, les oreilles, l'arrière de la tête, la région des yeux, le front, et le sommet de la tête. Pause méditative.

Ensuite, on laisse son attention inclure le corps entier, parfois il y a des sensations ici et là,

qui sont plus fortes, bien ressentir le corps entier. Pause méditative.

En inspirant, en expirant nous ressentons le corps entier. Pause méditative.

Nous ressentons le corps et en même temps, nous entendons différents sons. Pause méditative.

Inspir, expir. Pause méditative.

Les yeux pleinement ouverts nous voyons sans regarder quoi que ce soit, pas besoin de fixer sur quelque chose. Pause méditative.

Ressentir, entendre, voir, sentir, goûter. Pause méditative.

Être conscient de ce qui se passe. Être conscient du ressenti intérieur. Pause méditative.

Être présent avec les six sens ouverts. Pause méditative.

Et nous tournons notre attention sur nous-mêmes avec la question : est-ce que je suis tendu quelque part ? Pause méditative.

Y a-t-il la possibilité de détendre davantage mon esprit, mon attitude ? Pause méditative.

Comment la tension se manifeste-t-elle ? Pause méditative.

Regarder : est-ce qu'on a besoin de méditer ? Est-ce que quelqu'un a besoin d'être le chef de cette méditation, de cette présence ? Pause méditative.

C'est comment : juste être ? Pause méditative.

Là maintenant, dans cette présence : est-ce qu'il y a encore de la tension ? Pause méditative.

Que puis-je faire pour détendre cette tension davantage, s'il y en a encore une ? Pause méditative.

Sortir de toute volonté serait une bonne chose. Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Dukkha – Les 4 nobles vérités**

L'enseignement du Bouddha est sur DUKKHA et comment sortir de Dukkha. Dukkha est traduit comme souffrance, mais à un niveau plus subtil, on devrait parler de tension ; tout ce qui crée de la tension dans notre esprit. Les pratiquants qui souhaitent développer une présence toujours plus ouverte, plus détendue ont comme objet principal de méditation : la tension qui est dans leur propre esprit. On regarde où il y a de la tension dans notre esprit et on essaye d'y amener de la détente, du lâcher prise, de l'ouverture dans cet aspect de notre être.

Je vous fais le rappel des 4 nobles vérités qu'énonce le Bouddha :

- La réalité de la souffrance : il y a Dukkha, il y a souffrance.
- La source de la souffrance, de Dukkha : l'attachement, l'identification, le karma, la saisie.
- La possibilité de s'en libérer : l'Eveil. Il existe une fin à toute cette tension, il existe une ouverture possible sans tension, c'est à la portée de chacun de nous.
- Le chemin : il y a un chemin pour s'en sortir, des méthodes, des choses que je peux faire. Sortir de Dukkha dans le Sukkha, la joie, Mahasukkha, la grande joie.

Dans notre recherche dans la méditation, nous sommes exactement dans la pratique des 4 nobles vérités, 4 points clés de l'enseignement du Bouddha : Est-ce qu'il y a tension ? Pourquoi y a-t-il tension ? Y a-t-il possibilité de s'en sortir ? Comment faire pour s'en sortir ? Toujours ces 4 questions, tout le temps.

C'est la pratique qui ne va jamais nous quitter ; toujours. Pour vous et pour moi, c'est pareil, je pratique toujours la même chose : je m'assois dehors, sous un arbre, tout va bien pour quelques instants, et après s'installe une forme de tension ou une autre, parfois une tension qui s'exprime par des chaînes de pensée, parfois par un malaise physique avec un refus de ce sentiment désagréable, parfois ce sont des mouches qui tournent, le soleil qui est trop fort, la température qui ne convient pas, ou c'est : j'ai envie de ceci, de rencontrer untel.

Il y a différentes montées dans mon esprit, et je vois que cela ne se fait pas juste comme cela, de manière spontanée avec l'esprit ouvert. Mais il y a des petites tensions qui se créent à cause d'un attachement ou d'une aversion ou troisième possibilité, l'indifférence, torpeur que je

commence à remarquer comme une tension : quand je suis tendue, je commence à sombrer dans la torpeur.

Nous tous, nous avons le souhait de retrouver l'ouverture, la détente de l'esprit, la plus complète, ne pas rester détendu sans rien faire, mais aussi pouvoir être détendu et ouvert, en faisant des choses dans l'activité.

C'est, pour résumer, le travail éternel du pratiquant. Tout le chemin, tous les conseils sont sur cela : comment détendre une fixation, comment ouvrir l'esprit, comment sortir de toute cette tension inutile.

Quand je prends la carafe pour me verser de l'eau, je dois être attentif de ne pas la laisser tomber ; cette tension ne me crée aucune souffrance ; ce n'est pas Dukkha. Dukkha c'est une forme de tension qui crée une souffrance, un malaise. Mais c'est carrément joyeux d'utiliser son corps et son esprit pour faire des choses que j'aime faire ; il n'y a aucun dukkha là dedans. C'est quand je laisse tomber la tasse et m'identifie à mon corps quand il est brûlé, qu'il y a Dukkha. C'est la différence : quand il y a l'identification qui entre dans le jeu, là, il y a Dukkha. Exercer sa force mentale, physique, ce n'est pas Dukkha.

### Question :

*A quoi s'identifie-t-on quand on renverse de l'eau chaude sur son pied ?*

Lama Lhundroup : *MON pied, c'est MOI qui suis brûlé, c'est cela qui est en plus ! Oui le pied est brûlé, oui il y a douleur mais toute cette tension que je crée, cette aversion, ne m'aide pas beaucoup à soigner le pied. Tout ce qui est sage à faire, secouer le pied, enlever l'eau, on peut le faire sans toute cette tension, et on le fera mieux sans le choc produit par l'identification. Dans toutes les situations où il faut réagir rapidement, l'identification n'aide pas beaucoup. C'est la sagesse, la clarté qui aide, avoir une vision panoramique, voir toutes les conséquences en même temps que la nécessité. Cette présence avec une vision panoramique sans se crispier, sans se focaliser autour d'un sentiment du moi, cela sera une réaction utile.*

Dukkha : quelque chose bloque, il y a une fixation, nous ne sommes pas en toute possession de toutes les qualités de notre esprit, on n'arrive pas à faire le nécessaire dans la situation sans blocage, il y a Moi, il y a la peur, l'envie, l'aversion, différents sentiments qui créent des petits ou grands blocages suivant la situation, suivant nos réactions émotionnelles. Dukkha n'est pas le fait de vivre. Des sentiments désagréables sont obligés lorsqu'on a un corps. On ne peut pas être assis quelques minutes sans que cela commence à être désagréable quelque part, c'est impossible, on ne peut pas vivre une journée sans avoir faim, c'est obligé ! Cela n'est pas Dukkha, ce sont les faits de la vie ! Il faut s'y faire, et comment s'y faire ? Comment faire avec ? Avec un esprit détendu complètement ouvert, ça c'est la voie de l'éveil !

C'est pour cela que l'on dit qu'un être éveillé est libre de Dukkha, il n'est pas libre de douleur, il ressent de la douleur. Quand un être éveillé marche sur des épines, il ressent de la douleur. Il retire son pied mais il n'a pas cette réaction émotionnelle de crispation ; et il fait le nécessaire, tout simplement.

Et pourquoi regarder l'esprit ? Parce que cela se fait dans l'esprit. Les tensions, les crispations se produisent dans l'esprit, c'est là où est le siège de Dukkha, ce n'est pas dans le corps, ce n'est pas le corps qui se crispe, qui se tend, c'est notre réaction émotionnelle qui produit cela.

## **Qui est le chef de la méditation ?**

Pendant la méditation je vous ai posé une question : avez-vous besoin de quelqu'un qui médite ? Qui est le chef de la méditation ? Pour continuer à vivre finalement, faut-il un moi, un chef de la vie ? Ou la vie continue toute seule ? Qu'en pensez-vous ?

Réponse d'un participant : *la vie peut être la détente. C'est quand on reste ouvert à ce qui vient, à ce qui se passe.*

Autre réponse : *en étant dans la recherche de comment se créer cette tension, j'ai pu voir qu'il y a*

*des petites impulsions qui se manifestent, je les ressens dans le corps, il y a des petites impulsions de mouvements d'esprit avant qu'il y ait une pensée, juste avant, ce qui démarre le processus de la pensée agréable ou désagréable.*

C'est pour nous possible de voir cela lorsque l'esprit devient calme, on peut être tellement présent que l'on voit le début d'une chaîne de pensée, avec une impulsion que l'on ressent dans le corps. Cela vous surprend que cela puisse se ressentir dans le corps, mais le corps et l'esprit sont tellement intimement liés dans notre existence humaine que chaque mouvement mental produit un mouvement énergétique, mouvement de notre énergie subtile qui peut se ressentir dans le corps. Souvent nos antennes sont plus subtiles pour repérer ce qui se passe dans le corps que ce qui se passe dans l'esprit sans corps. Les deux sont tellement liés que c'est plus facile de le ressentir directement avec le corps

Dans votre méditation, essayez de bien voir le jeu qui existe entre le corps et l'esprit, la simultanéité des événements qui se passent dans le corps et dans l'esprit. On appelle cela en tibétain l'union entre « loun » (prana, l'énergie subtile) et « sem » (l'esprit). L'esprit et les énergies subtiles sont en union dans notre ressenti pendant cette vie humaine. Il y aura autre chose après la mort, mais dans cette vie nous pouvons prendre une approche qui passe par le corps et les énergies subtiles pour connaître l'esprit, pour stimuler ou pour enclencher l'esprit et vice versa, on peut aussi par l'esprit influencer le corps par les énergies subtiles. Beaucoup d'entre nous ont des antennes plus fines pour le corps que pour l'esprit, on peut donc remarquer par le ressenti physique que quelque chose a démarré dans l'esprit.

Remarque d'un pratiquant : *ce matin j'ai observé qu'il y avait comme une bataille avec des tensions dans le corps, quand tu as posé la question de qui est le chef de la méditation, il y a quelque chose de la volonté, du mental, qui a lâché. Ce qui m'est venu, c'est la bienveillance pour le corps, accueillir le corps tel qu'il est. Quelque chose a pu se détendre comme une douceur, la bienveillance, l'attitude du cœur qui permet cela. Je peux arrêter la bataille et me reposer.*

Autre remarque : *Au moment où Tilmann a posé la question : qui fait la méditation ? Cette tension de celui qui fait, qui produit la méditation, était très visible. Je ressentais tous les agrégats avec cette envie de les garder ensembles, de faire « ma » méditation. Cette question a produit de la détente.*

Est-ce que vous pouvez amener cette question dans votre méditation et vous la posez vous-même : qui est-ce qui fait la méditation ? Qui est-ce qui médite ?

Et regardez vous-même l'effet que cela produit ?

Parce que la volonté cachée qui produit ma méditation apparaît, elle n'est plus cachée, on remarque qu'il y a pas mal de volonté, d'artificialité dans notre pratique, à ce moment se produit déjà une première détente et si on continue encore et encore, on remarque : « ah ! Tiens ! Cela je n'en ai pas besoin, cela peut encore se détendre, je n'ai pas besoin de ce contrôle. »

La tour de contrôle est démontée peu à peu, par un processus répétitif. Il faut regarder encore et encore, cela ne suffit pas de le faire une fois, car il reste toujours une partie de l'observateur ; celui-là on peut aussi le détendre par cette question :

Qui se soucie ? Qui veut ? Qui fait ? Qui médite ? Cette question là nous amène à voir comment la saisie égoïste, la saisie dualiste, produit des tensions dans notre esprit sans aucune nécessité. On peut bien continuer, sans.

Dès que nous voyons la tension, l'artificialité, créées par la volonté, par l'identification, nous pratiquons cette bienveillance, cette acceptation de la tension. On ne lutte pas contre la tension. On l'accepte, et... on respire. Vous allez vous étonner, on n'a pas besoin de lutter contre, surtout pas ! Cela se fait tout seul grâce à la pleine conscience qui commence à voir les mécanismes qui n'ont pas besoin d'avoir lieu. Ces mécanismes sont comme quelque chose qui est rajouté à la vie et qui n'a pas besoin d'y être, là maintenant.

## **La confiance**

Et finalement, c'est la confiance qui va détendre ces schémas de fonctionnement, ces contrôles, ces soucis, cet observateur : la confiance, oui, cela continu à respirer même sans moi,



oui l'esprit reste clair, sans moi, ah oui ! C'est possible. Cette confiance elle-même, elle détend, c'est comme si on enlève des vêtements quand il fait chaud, c'était utile à un moment donné mais on n'en a plus besoin. Cela retombe tout seul parce que cela n'est plus nourri, sans lutte, sans avoir besoin de dissiper ces tendances. Cette confiance dans l'esprit lui-même va faire que même dans l'action, même quand il faut bouger et faire plein de choses, on peut rester détendu. Grâce à la confiance, on a une autre manière de fonctionner.

Remarque d'un pratiquant : si cette confiance est là, je peux demander à cette confiance d'être présente avant de méditer, demandez à mon esprit d'être dans cette ouverture confiante pendant la méditation.

Lama Lhundroup : C'est tout à fait possible, je peux utiliser cette confiance comme base de méditation.

Mon esprit est capable de faire plein de choses, si je lui fais confiance, je peux lui demander : je voudrais me réveiller à 5h30 et cela se fait. Il est capable de faire plein de choses sans qu'il y ait le moi qui ai besoin de faire. Voilà un exemple de ma propre expérience.

## **La pleine conscience**

Autre remarque : hier dans la méditation, j'ai eu des périodes de calme où j'ai eu le ressenti qu'en l'absence de pensée l'esprit est vide, il n'y a rien, c'est transparent, invisible ou alors simplement une présence qui perçoit. J'ai aussi remarqué des états mentaux comme impatience, distraction, frustration ou alors un esprit paisible, content, j'ai aussi eu le désir de ne pas réagir tout le temps. Comment concilier ces deux aspects ?

Lama Lhundroup : tu le sauras plus tard dans d'autres sessions.

Notre pleine conscience est plus facile à contacter quand nous sommes assis dans une pratique silencieuse, là il y a des phases, des plages de temps où on voit notre propre fonctionnement comme transparent, les pensées n'ont plus de substance, comme « vide », on n'y croit plus, on se sent libre, on se sent assez détendu.

Puis on fait l'expérience en se levant de notre coussin et dans d'autres moments de la journée que tout redevient confus, on n'arrive plus à recontacter cette ouverture et cette compréhension qu'on avait avant. Et cela, c'est le chemin de l'entraînement. Il faut revenir assez rapidement en situation de détente, se poser, assis, allongé, pour se détendre complètement et retrouver cette clarté ; on aura à nouveau cette expérience d'ouverture.

On va ensuite s'entraîner à faire quelques petits mouvements, quelque pas dans l'activité, en voyant si cette ouverture peut se garder en faisant des petites choses dans cette pleine conscience. Et on accepte que l'on aille de toute façon la perdre et revenir à la pratique formelle.

Voilà, nous avons assez discuté ; j'ai le souci de ne pas trop parler et avant la pause, je vous invite à faire une toute petite méditation.

## **Méditation silencieuse**

Faisons confiance en l'esprit, il n'y a rien à faire pour être. Pause méditative.

## **Enseignement**

Maintenant, la méditation continue dans la pause. Je ne sonne pas le gong, la méditation ne s'arrête pas. Nous continuons notre méditation dans l'activité. Une demi-heure, sans parler. On est dans le silence et notre méditation consiste à rester le plus détendu possible, avec une présence légère, confiante. Se laisser guider un peu par nos pieds, faire le nécessaire, se détendre ; et lorsqu'on revient avec le gong, c'est là que cette phase de méditation s'arrête.

## **Le rappel : Sati**

(Coup de gong) Fin de la session. (Rires)

La capacité clé dont nous avons besoin pour maintenir la pratique dans ces différentes situations, c'est ce que l'on appelle : le rappel. Pouvoir se rappeler de la pratique. C'est ce fameux mot : Sati en Pâli, Drenpa en tibétain, ce qui est traduit comme mindfulness, pleine conscience ; mais l'étymologie de ce mot, le sens profond est : se rappeler, le rappel.

Vous avez dû voir pendant une demi-heure que vous êtes passé par des situations différentes et à des moments vous vous êtes rappelé : « tiens, je suis entrain de pratiquer » ; un petit rappel, une prise de conscience. C'est cette capacité là, de se rappeler, le plus souvent possible, de ce qui est ma pratique actuelle, qui décide de notre chemin d'éveil. La pratique change, je me rappelle des différents aspects de la pratique à différents moments de ma vie, et même de la journée, et la capacité clé, le rappel, ne change pas.

Au lieu de se disperser dans pleins de contacts avec l'extérieur, il y a ce petit moment de rappel. Et ça nous accompagne toute la vie jusqu'à ce qu'on en n'ait plus besoin, lorsque la présence est devenue toute naturelle.

C'est cette capacité là qui décide de notre progrès, sur le chemin. Pour pouvoir cultiver cette qualité, il faut se donner des phases de pratique assez courtes, pour ne pas tomber dans l'oubli total. Si j'oublie pendant trop longtemps ce qui est important pour moi, après, j'ai le sentiment de recommencer à zéro.

L'habileté du pratiquant qui veut s'entraîner à rester lié avec la pratique qu'il a décidé de faire, sera de choisir des sessions de pratique et d'activité, assez courtes, pour ne jamais totalement perdre cette pleine conscience. Comme, par exemple, si je fais un travail sur un mur de maison, du crépi, du ciment, me dire que toutes les demi-heures je fais une pause, une petite coupure de 2 minutes, juste pour lâcher les outils. Et je reprends. Pendant cette petite pause j'ai retrouvé ma pratique, et elle m'accompagnera un petit peu. Il y aura le rappel pendant l'activité jusqu'à être trop absorbé dans l'activité, et que là, j'ai besoin d'une petite coupure. Comme si on me coupe le courant ; et je reprends.

Même chose pour le travail sur ordinateur, beaucoup d'entre nous travaillons beaucoup avec, et c'est une machine qui nous aspire ; ce travail peut nous prendre complètement. Là aussi, il faut avoir des pauses, à des moments, comme des coupures de courant où, ah...! « Qu'est-ce que je fais maintenant ? ».

Cà c'est important ! Je me rappelle ! C'est « sati » qui revient ; le rappel de ce qui est important. Quand c'est revenu, je peux continuer, ou je décide d'une pause un peu plus longue, pour ne pas seulement avoir le rappel, mais aussi toute la détente qui va avec. Et quand j'ai retrouvé la détente, je redémarre.

## **Méditation guidée**

Et maintenant, le rappel, et la détente. Est-ce que vous pouvez le faire immédiatement ? Si vous vous rappelez ce que vous souhaitez faire avec votre esprit, vous pouvez le faire tout de suite. Avec l'expir – (lama Lhundroup souffle) - on peut tout relâcher, et déjà avec l'inspir nous sommes dans la pleine conscience.

Et de temps en temps « sati », le petit rappel : « tiens, laisse la vie se faire sans tension, sans besoin de réfléchir sur quoi que ce soit, pour le moment. » Pause méditative.

Et à nouveau, sati, le petit rappel. Pause méditative.

Et, sati, la petite invitation d'être moi-même. Pause méditative.

Laissez tout tomber. Pause méditative.

Prenez un moment pour réfléchir de quoi vous souhaitez vous rappeler. Sati, veut dire quoi, pour moi ? Comment est-ce que je souhaite être ? Pratiquer ? Un mot qui inclut tout. Deux mots, c'est possible aussi. Cela peut être une image qui résume les qualités. Méditez là-dessus : quelle est l'image, l'expression, qui me fait le rappel essentiel aujourd'hui ? Pause méditative.

De quoi me rappeler ? À quoi m'inviter ? Je m'invite à être ce qui me correspond bien plus que ce comment je fonctionne d'habitude. Pause méditative.

C'est bon vous avez trouvé votre mantra ? C'est le sens du mot « mantra » : ce qui stabilise l'esprit. « Man » c'est « manas » : esprit, et « tra » : stabiliser. Un mantra stabilise l'esprit

dans ce qui est le plus bénéfique. Celui qui a déjà trouvé son mantra n'a pas besoin de chercher plus loin, si, par exemple : Om Mani Pémé Houg, pour moi, est le rappel nécessaire de toutes ces qualités dont je souhaite me rappeler, et bien je prends celui-là. C'est le véritable sens ; utiliser un mantra comme un rappel continu, toute la journée, pour me rappeler de l'essentiel. Mais beaucoup parle d'une pratique un peu robot, automatique, le mantra ne fait plus le rappel. Cela est un problème. Si le mantra ne fait plus le rappel de l'essentiel, il faut changer ; il faut le raviver, donner de l'énergie pour que ce soit avec plus de conscience. Un mantra purement automatique ne produit plus ce changement, cette ouverture dans notre esprit. Avez-vous chacun votre mantra, le rappel, l'essentiel, l'invitation à ce qui nous convient en profondeur ? Pause méditative.

## **IX Karmapa : leçon 44 – les trois types de pratiquants.**

Je change de sujet et je vais vous lire un petit passage du neuvième Karmapa. Nous sommes dans la leçon 44 où le Karmapa écrit :

***KARMAPA : « Après avoir établi la conclusion que la conscience est vide d'essence, « Shunyata » : vacuité, le précepteur, l'enseignant doit transmettre les instructions. Il existe différentes manières de produire les expériences de compréhension en fonction des aptitudes de l'individu. Mais le pratiquant qui se développe d'un seul coup, tout à la fois, il a une grande confiance, une profonde estime à l'égard de l'enseignant, du précepteur gourou. Il a accumulé beaucoup de forces positives, de mérite, dans le passé, et l'obstruction, c'est-à-dire, ses voiles, sont petits. Certaines circonstances, une simple supplique adressée au précepteur, la simple audition de l'enseignement du Bouddha, ou certaines conditions comportant des indications conventionnelles, l'amènent à la pratique du Mahamoudra, ce qui suffit à faire apparaître, en un instant, une compréhension relative à l'une des trois dernières unions qui est accompagnée de toutes les expériences relatives aux unions qui lui sont inférieures. »***

Je vous explique : c'est quelqu'un qui n'entend que quelques phrases d'explications du Mahamoudra, il capte tout de suite le sens, son esprit s'ouvre, et les expériences, les réalisations se développent tout de suite. Il existe de tels individus, oui.

Donc l'esprit du pratiquant s'ouvre à une des réalisations des trois dernières étapes du Mahamoudra. Il devient un être réalisé, soit dans la Simplicité, soit dans la Seule Saveur, soit dans la Non-Méditation, les trois derniers yogas du Mahamoudra. Il devient une de ces trois formes d'êtres réalisés. Et toutes les expériences d'avant, que, normalement, on passe étape par étape, sont intégrées. C'est comme si il les avait faites. Et ceci juste avec une petite stimulation venant de l'extérieur, qui ouvre l'esprit à cette dimension.

Ce genre de pratiquant existe, il y a des maîtres qui disent, par exemple, que c'était le cas pour eux. Ils se sont retrouvés rapidement dans cette expérience d'éveil, et ils disent, « Je ne peux pas vraiment enseigner la méditation étape par étape : le chemin progressif, parce que je ne l'ai pas vécu moi-même ; c'est un peu difficile ; je connais les expériences, mais je ne sais pas comment enseigner le chemin, car cela ne s'est pas produit comme cela pour moi. » C'est une catégorie de pratiquants qui sont rares, mais qui existent tout à fait.

Puis il y a celui qui a une pratique avec transitions. Dans les vies passées il s'est beaucoup entraîné, à présent son intelligence est très fluctuante, des expériences et des compréhensions relatives à la vision intérieure, la vision profonde, Vipassana, naitront, sans avoir fait naître le calme, sans être passé par le Shamata, et parfois le calme apparaîtra, et parfois ni le calme, ni la vision intérieure ne viendront ; il se trouve démuné de la compréhension et du calme.

J'ai rencontré de telle personne, c'est très beau, d'un côté, parce qu'ils ont des intuitions très fortes, très subtiles, quand ils entendent les enseignements ils comprennent assez vite, grâce à leur pratique de vie intérieure, sans douter ; c'est cela la raison, mais la compréhension-réalisation n'est pas du tout stable. Ils n'ont pas, comme les autres que l'on vient de décrire avant, développé en même temps, les expériences des phases avant, et cette instabilité devient une source de souffrance énorme. A des moments, grande clarté, lucidité, compréhension, à d'autres moments plus du tout de compréhension ; comme si rien n'avait jamais eu lieu. Ils se retrouvent sans

stabilité mentale et sans la compréhension. Et certaines fois le calme mental est là, et la compréhension est loin, et des fois, à nouveau, les deux sont là. Peut-être vous aimeriez être comme eux ? Mais c'est grave de ne plus avoir de compréhension ; quand on a déjà vu, qu'on a compris, et que maintenant, ce n'est plus le cas. C'est contrasté et source de beaucoup d'irritation pour ces pratiquants qui doivent rebrousser le chemin. Comme ceux qui font le chemin graduel, ils doivent être guidés, mais toujours avec bien plus de Lhaktong ; bien plus d'instructions sur la nature de l'esprit pour qu'ils développent le calme mental grâce à leur compréhension. Ils doivent s'entraîner, à ce qui est très difficile pour eux, la pratique continue, chaque jour, tous les jours, comme s'ils n'avaient pas encore compris. Sinon il n'y aura pas de stabilité développée. Ils doivent faire très attention aussi à ne pas se lancer prématurément dans l'enseignement, parce qu'à moment donné ils peuvent donner des instructions très inspirantes et à d'autres moments, on les voit se comporter comme des fous. On n'arrive pas à faire la différence ; est-ce que c'est bien la même personne ? Est-ce que ce qu'il dit est authentique quand il partage le Dharma grâce à sa compréhension ? Ou, est-ce qu'il est quelqu'un qui est complètement voilé et qui prétend avoir des compréhensions ? Les deux sont authentiques ; il est authentiquement voilé et authentiquement réalisé à d'autres moments. C'est la situation de beaucoup de tulkous, le problème de gens qui ont beaucoup pratiqué dans leurs vies antérieures, qui ont des percées de compréhension assez faciles mais qui n'ont pas développé la stabilité. Et ça fait des situations où les disciples n'arrivent plus à voir clair.

Et puis il y a le pratiquant que l'on trouve le plus souvent : c'est celui avec une pratique graduelle. La force de l'entraînement est faible, c'est-à-dire de l'entraînement dans les vies passées. La pratique, à la base, se fait lentement ; graduellement des expériences et des compréhensions vont apparaître. Tout d'abord celle du calme, puis celle de la vision intérieure, et enfin celle de l'association, de l'union, de l'unité des deux. Cela concerne la majorité des pratiquants et c'est la manière la plus fiable. Par conséquent la transmission sera donnée de cette manière.

Mais ne pensez pas que ces trois types de pratiquants nous décrivent déjà bien nous tous. Nous avons tous nos fluctuations, même si nous sommes dans le type graduel, nous avons des fluctuations énormes dans notre compréhension et stabilité. Nous ne sommes pas graduels de manière stable, ça veut dire, aujourd'hui quand je comprends cela, j'ai une stabilité de pouvoir suivre le souffle jusqu'à vingt et une respirations, la semaine prochaine je suis déjà à cent respirations suivies sans problème, et la semaine après je serai toujours à ce même niveau, ou plus. Et bien non, je peux perdre cette capacité. Il se peut que j'aie des moments de grande clarté-ouverture de compréhension aujourd'hui, mais demain je me demande ce que j'ai compris. Donc même celui qui est sur le chemin graduel aura des fluctuations.

Mais si on regarde la pratique à travers les années qui se suivent on remarque qu'il y a une ouverture qui se fait, une fluidité de l'esprit qui commence à s'installer, une confiance, que les qualités augmentent visiblement d'une année à l'autre. Il faut regarder sur des espaces un peu plus grands.

Le pré requis pour un tel développement c'est que notre pratique soit active, qu'elle ne s'endorme pas, qu'il y ait une continuité sur toute l'année, et qu'elle soit bien basée sur une compréhension bien comme il faut. Ce qu'il faut retenir c'est que les instructions données ici sont pour les personnes qui se développent graduellement. Si parmi vous il y a une personne qui a l'impression d'appartenir aux deux autres types de pratiquants, venez me voir, vous recevrez des instructions légèrement différentes pour s'adapter à vos besoins.

Voilà ceci suffit pour ce matin. Si on réalise le besoin de travailler son esprit on se donne alors la possibilité de pratiquer quotidiennement ; et ceci, même plusieurs fois par jour.

## **Deux méthodes de méditation : le scanner du corps et la respiration.**

Et maintenant j'aimerais vous donner quelques conseils pour la pratique de cet après midi. Nous avons fait ce matin le body scan, scanner du corps, c'est une méthode que vous pouvez utiliser à n'importe quel moment pour rassembler l'esprit grâce au vécu physique. Cela coupe court à la distraction ; ce qu'il faut c'est juste se rappeler d'allier la respiration avec le vécu physique. Ce

sera une tâche pour vous de pouvoir faire un body scan avec vous-même. Il faut l'apprendre, parce que c'est un super moyen pour découvrir ce qui se passe dans le corps, et on peut aller bien plus loin une fois que cela est établi comme base. C'est une petite tâche d'apprendre à faire un body scan avec soi-même :

Je me donne dix ou quinze minutes, je commence par les orteils, la plante des pieds et je remonte ; Sati sera alors de se rappeler : « je suis dans le body scan, et je le mène jusqu'au bout ».

Un autre entraînement est la respiration, comme nous avons fait hier ; pouvoir suivre la respiration à volonté, aussi longtemps que je le souhaite, pouvoir ramener mon esprit dans un vécu physique, ici, la respiration, le temps qu'il me faut pour gagner l'esprit. Cela s'apprend. Au début, un seul souffle. Je maîtrise la pleine conscience pendant un seul souffle. Après je fais deux. (Lama Lhundroup médite pendant deux respirations). Fini. Deux. J'ai maîtrisé la pleine conscience pendant deux souffles. Ne pensez pas que c'est bête de faire comme cela ; cela semble tellement petit ! Mais être seulement conscient pendant une ou deux respirations, cela veut dire que j'ai coupé le flot de pensées pendant exactement ce temps là. Parmi les questions que vous m'avez données il y a celle de comment sortir de la distraction ; ce sont donc deux méthodes sûres que vous pouvez utiliser, mais il faut l'entraînement.

Ce que je viens de décrire, est pour moi la condition *siné qua* non, sans laquelle on ne peut pas parler de pratique du Dharma, on ne peut pas parler de méditation. Il faut que chacun de nous développe la capacité de sortir, à volonté, d'une chaîne de pensées ou de tout ce que produit notre imagination quand ça devient trop ; pouvoir en sortir. Ce n'est pas encore la solution, ce n'est pas l'éveil, c'est juste retrouver une liberté qui nous permet ensuite de décider où je veux diriger mon esprit, ce que je veux faire avec mon esprit. Le pratiquant habile doit être assez rusé pour se donner de toutes petites tâches où le succès est quasiment garanti. Je vais choisir ma période d'entraînement, et le but de mon entraînement, assez petit pour pouvoir réussir. Un souffle est à ma portée immédiate. Et il faut s'arrêter là, faire une pause, et à nouveau un seul souffle, et à nouveau un seul souffle, et puis deux souffle, et comme cela, on va d'une expérience de réussite à une autre expérience de réussite. Tout comme dans l'entraînement de la vie quotidienne, on se donne des expériences de réussite, et on les répète jusqu'à avoir bien ancré cette capacité en nous. La capacité est bien ancrée en nous quand, même la nuit lorsque nos facultés mentales ne sont pas bien éveillées, mais que nous n'arrivons pas à nous endormir, et que nous ne voulons pas réfléchir sur les problèmes de notre vie, nous pouvons utiliser cette capacité. Elle est là, elle nous accompagne, toujours. Même la nuit, dans toutes les situations, je peux entrer dans une présence simple avec le plein vécu de la respiration.

Notre tâche ne s'arrête pas là, la tâche véritable est de regarder : combien d'effort ai-je besoin pour rester pleinement conscient ? Au début je fais avec cent pour cent d'effort ; je ne laisserai pas échapper ce souffle. Mais peut-être que je n'ai pas besoin d'autant d'effort pour être présent ? Encore de moins en moins d'effort pour pouvoir ressentir les bienfaits. C'est à moi de découvrir la force de l'attention pour sortir de toutes les pensées discursives et rester simplement présent ; personne ne peut le dire de l'extérieur. Toujours faire des pauses, ne jamais vouloir aller trop loin dans le temps. C'est trop, de vouloir être pleinement présent pour quinze minutes, ne le faites pas aujourd'hui.

Vous êtes au début du stage, faites plus court car quinze minutes c'est très long pour la pleine conscience. Faites plus court, faites des pause, et dans les pauses vous n'êtes pas distrait pour autant, vous êtes juste présent, cela flotte un peu et vous reprenez la pratique avant de devenir complètement distrait.

Avez-vous des questions ?

## **Questions - réponses**

Question : Comment différencier la coupure des pensées, du blocage des pensées qui lui, est déconseillé dans les instructions de méditation ?

Lama Lhundroup : Un blocage des pensées est une aversion des pensées. Il faut regarder, si je suis dans l'aversion vis-à-vis des pensées, ou pas ; cela se ressent à l'intérieur. Pour le moment, avec ces brèves méditations il n'y a pas vraiment d'autre moyen à découvrir, parce que lorsque

*l'on se concentre entièrement il n'y a pas de possibilité pour d'autre pensée de s'élever. Quelque part c'est un blocage, mais il n'est pas basé sur l'aversion des pensées, mais plutôt sur l'intérêt pour le souffle ; et cet intérêt se ressent à l'intérieur, comme de l'intérêt et pas comme une aversion. Et quand il y a des pensées qui s'élèvent, ne pas réagir : « elles ne devraient pas être là », mais plutôt : « tiens une pensée, je reviens à ma pratique »*

*C'est la joie d'être conscient. Si je ressens cet intérêt pour être pleinement dans le vécu, et la joie d'être conscient je ne suis pas dans le refoulement des pensées. C'est subtil, il faut regarder. Merci pour la question.*

*Amenez cette question dans votre pratique pour remarquer : dans quel état est-ce que je pratique, dans la joie et dans l'intérêt ? Ou est-ce que je me pousse, je me force, je refoule ? Si vous ressentez cela, détente complète des quatre extrémités, allongé, regardant le ciel, ne plus rien faire.*

Question : *L'intérêt pour le souffle peut créer un calme qui peut fermer.*

Lama Lhundroup : *Oui, si tu veux tu peux être attentive aux sens, tu peux élargir le champ de la pleine conscience à ce que tu souhaites inclure. C'est vrai qu'être avec le souffle cela délimite l'espace de notre conscience, ce qui est souhaité, mais quand tu ressens une certaine stabilité, tu peux élargir.*

Question : *Peut-on regrouper les deux instructions : d'abord sur le souffle puis terminer sur un scannage ?*

Lama Lhundrup : *Bien sûr ! On peut les faire ensembles. Enchaîner avec l'un puis avec l'autre, bien sûr ! Et vous pouvez ajouter le regard sur l'esprit : qui médite ? Ayant terminé avec la pratique de concentration, restez dans le retrait : « et alors, c'est qui, qui a fait cet exercice ? » Vous regardez.*

Question : *Quand j'ai cette joie de pratiquer le matin, c'est formidable ! Je fais une petite pause, et après je redémarre, quand j'ai du temps.*

*Mais dans la vie de tous les jours j'ai très peu de plages où je puisse pratiquer. Et c'est là que la souffrance démarre ; car certains matins c'est facile et d'autres je n'arrive pas à me concentrer. Il y a une journée folle qui se passe et le soir, la pression augmente. Après il y a la tension supplémentaire des vœux que j'ai fait et « zut ! Il faut que je fasse ma pratique ». Je lis alors cette pratique, c'est un peu « robot ». Ensuite je ne me sens pas très bien. Et parfois je n'ai pas le choix, la journée se termine à vingt deux heures, parfois vingt trois.*

Lama Lhundrup : *Notre pratique, les shadanas, la pratique d'un Ydam, comme toute pratique du Dharma doit, à chaque fois, nous sortir un peu de Dukkha. C'est cela l'intérêt. Pour les moments où nous n'avons pas la pêche, ou le temps, mon lama m'a donné une instruction qui est valable pour ceux qui connaissent bien leur pratique, leur shadana. Avoir le texte devant soi, se lier avec la pratique et ensuite, juste tourner les pages, ne pas lire. Et à l'intérieur de soi, se rappeler du sens de ce qui est écrit sur ces pages, laisser venir spontanément sans obligation de lire, de réciter, juste se connecter. On peut faire une pratique d'une heure en cinq minutes. On va juste feuilleter et on se connecte avec, on fait juste la phase du mantra avec une petite visualisation, ou juste le mantra et la dédicace. Et là on a fait du bien à son esprit, on a pu se détendre ; la journée était déjà assez tendue, on n'a pas besoin d'en rajouter. Ceci pour les moments formels, le début de la journée et fin de la journée. On peut juste se connecter avec le sens en tournant les pages. Premier conseil.*

*Deuxième conseil, dans la journée le petit moment de Sati, ce sera pour toi, le mantra ou le nom de la divinité, juste un petit rappel : je suis Tchenrézi, ou je suis Manshusri ; se rappeler cela est notre véritable nature. Par exemple, en vérité je suis Lhundroup, je m'appelle Tilmann, mais je suis Lhundrup. Cela veut dire : spontanément éveillé, spontanément présent.*

*Les qualités de se rappeler sont très grandes ; cela amène tout de suite une légèreté. On trouve ce rappel pendant la journée. Au début ou à la fin, faire de la manière expliquée plus haut pour la shadana, toute détendue. Ceci pour les pratiquants qui connaissent bien leur texte.*

*Une petite explication historique : quand ces pratiques ont vu le jour en Inde, il n'y avait rien d'écrit. Elles se sont transmises sans texte, pendant des siècles. Quand nous tournons les pages, nous revenons à l'essentiel ; c'était toujours comme cela, on se rappelait la pratique qui revenait par le cœur et du coup elle était là. On n'avait pas toutes ces récitations. Des rajouts se sont*

*additionnés au cours des siècles, avec les descriptions des visualisations et cela devient très encombrant.*

Quelques moments de silence avant la dédicace.

\*\*\*\*\*

## **JOUR 3**

### **Méditation guidée**

Après ces prières, laissons notre esprit se détendre dans la présence. Pause méditative.

Tout naturellement la conscience de notre corps vient des différentes sensations ressenties dans le corps. Pause méditative

La respiration, ou plus précisément toutes les sensations qui sont produites par la respiration. . Pause méditative

Nous prenons un moment pour être bien lié avec ces sensations, bien rentrer dedans, devenir le souffle, l'expérience du souffle. Pause méditative.

Nous réjouissons le corps et l'esprit par cette pleine conscience de la respiration. Qu'est-ce que cela fait du bien de respirer ! Pause méditative.

Cà respire tout seul, et la pleine conscience s'établit toute seule. Pause méditative.

La poitrine s'ouvre, le ventre s'ouvre, on pourrait dire que chaque cellule de notre corps s'ouvre, ainsi que l'esprit, nourris par la simple présence. Pause méditative

Nous laissons l'esprit se détendre naturellement. Pause méditative.

Comment est cet esprit détendu ? Regardez. Pause méditative.

Rester présent sans laisser l'esprit vagabonder. Pause méditative.

Si il y a des pensées qui s'élèvent, regardez les, voyez leur nature. Pause méditative.

Ne changez rien, de ce qui se passe dans l'esprit, regardez tout simplement. Pause méditative.

Il n'y a rien à accepter, à refuser dans l'esprit, tout peut être juste ainsi. Pause méditative.

Remarquer les mouvements mentaux qui sont comme des vagues, dans l'océan, dans l'eau, pas différentes de l'océan, pas différents de l'esprit. Pause méditative.

Des mouvements s'élèvent et sont déjà partis, sans qu'il y ait besoin de faire quoi que ce soit. Pause méditative.

Inspir et expir tout se fait tout seul. Pause méditative.

Quand on regarde l'esprit, il n'y a rien à voir. Pause méditative.

Il y a tout simplement ce jeu de l'esprit, cette dynamique, comme dans un espace immense, sans limite. Pause méditative.

### **Enseignement**

Regardez, même dans la pause, l'esprit ne change pas. Des fois on compare l'esprit à un feu d'artifice, ou dans les anciens textes on le compare aussi à un feu, tout simplement, un feu de sagesse. On dit que l'esprit est lumineux comme les flammes donnent de la lumière, cette luminosité est tout simplement la clarté de notre conscience, le fait d'être conscient, le fait d'être là, présent, de voir, d'expérimenter ; c'est cela la clarté de l'esprit.

Là où il y a de la conscience, de la pleine conscience, l'impression est que l'esprit est lumineux ; et là où il n'y a pas de cette pleine conscience, ou il manque de la conscience, l'impression est que c'est sombre, les coins sombres de notre être. Amener de la conscience, de la pleine conscience, illumine l'esprit. Mais c'est une façon de parler, il n'y a pas de lumière. C'est

une très belle façon de décrire l'expérience.

La pratique consiste à permettre à cette pleine conscience d'être toujours là, toujours présente, en tout, sans exception ; quand je bouge les mains, quand je parle, quand j'écoute, quand je m'endors, pendant le rêve, si possible pendant le sommeil profond, quand je m'éveille le matin, quand je mange, quand je marche, tout cela. Laisser la conscience être là, ne pas fermer l'esprit ; c'est une façon de parler, on ne peut pas fermer l'esprit, mais ce qui se ferme c'est notre pleine conscience qui se réduit, se focalise, se fixe, se bloque. On appelle cela la fermeture de l'esprit, c'est juste que l'on perd une partie des possibilités de notre esprit d'être conscient de bien plus que ce qui est le centre de notre intérêt.

Permettre à l'esprit d'être naturellement clair, lumineux, présent, conscient, est notre pratique.

Pratiquer veut dire permettre à l'esprit d'être dans sa clarté naturelle, ce qui est sa propre nature. Là, nous l'avons juste détendu au début de la méditation, et nous avons laissé cette clarté s'établir. Nous ne l'avons pas produite. Elle est là, toujours présente, nous n'avons pas produit cette conscience. Nous pouvons être bien concentrés sur une tâche, bien présent, par exemple, je parle, et je peux être très concentré sans perdre cette ouverture ; le fait de s'occuper de quelque chose ne veut pas dire que l'esprit doit bloquer, pas besoin. Nous pouvons continuer dans cette ouverture tout en faisant des activités. Mais cela est un autre aspect de notre pratique, qui est d'apprendre à être précis dans ce que nous faisons, avec un esprit aussi vaste que le ciel. Mon maître Gueundune Rinpoché disait : « précis comme une épingle dans l'action, et l'esprit vaste comme le ciel ». Unifier les deux c'est l'activité des Bouddhas et des Bodhisattvas. Et c'est hyper facile à apprendre.

Cela s'apprend avec des petites choses. Là, votre esprit est-il encore assez ouvert ? Il est peut-être aussi vaste que la grange, peut-être un peu plus ? Si vous faites un mouvement, bouger la tête, la main, cela change t'il quelque chose à l'ouverture de l'esprit ? Et même si vous faites quelque chose de très précis, très concentré, (Lama Lhundrup fait un geste), c'est le test du neurologue pour savoir si nous sommes déments, (rires). Nous pouvons être très précis avec une grande concentration et l'esprit reste ouvert, c'est possible.

## **Peur et ignorance, ouverture et confiance.**

Que se passe-t-il pour que l'esprit perde cette ouverture ?

*Intervention d'un pratiquant : Nous mettons en place un commentaire.*

*Lama Lhundrup : Quelle forme de commentaire ?*

*Pratiquant : Le fait de s'identifier à l'action.*

*Lama Lhundrup : est ce que j'y arrive ! C'est cela ! Le souci ! Est ce que « Moi », « Je », y arrive ? Et quand on fait encore et encore la répétition de petits actes pour mettre de la concentration, on commence à se faire du souci, et c'est cela qui réduit l'espace mental.*

Si nous faisons chaque acte, l'un après l'autre, dans la confiance des facultés et des capacités naturelles de l'esprit, il ne va pas se réduire à un petit espace, il va rester ouvert. S'il y a cette confiance dans les capacités naturelles de l'esprit cela permet de ne pas ajouter un commentaire de souci, avec une réaction de souci, - ce que l'on appelle le souci, c'est la peur, n'importe quelle forme de peur-. Peur de ne pas avoir ce que je veux, peur de rencontrer ce que je ne veux pas, peur d'être perturbé, peur d'être critiqué, peur, toujours.

Vous vous rappelez que la peur est le signe de l'ignorance. Là où il y a manque de conscience, la peur s'élève parce qu'il y a ombre. Là où il y a manque de conscience, il y a manque de clarté, manque de sécurité ; nous ne nous sentons pas sûr parce que nous ne voyons pas clair ; y amener de la pleine conscience illumine ces espaces d'ombre, ces espaces sombres, et cela amène de la confiance, parce que maintenant nous voyons, nous savons. Et émotionnellement parlant c'est la même chose que pour la descente dans une cave avec torche ou sans torche. Quand nous voyons nous sommes confiants, quand nous ne voyons pas nous ne savons pas ce que nous risquons. Avec notre esprit c'est pareil. Là où nous ne savons pas ce que nous risquons parce que nous ne connaissons pas, par exemple : si je rentre dans cette situation difficile, peut-être on me critiquera, peut-être cela me fera mal, peut-être je ne saurai pas gérer, peut-être je serai en colère. Je ne suis pas sûr de moi, il y a un manque de conscience, manque



de clarté, manque de compétence, et voilà les soucis, les peurs, et ... crispations. Dans la pratique amenons le plus de conscience partout, là où il y a le plus de soucis, le plus de peurs.

La peur crée des réactions de protection. La crispation de l'esprit est tout simplement une protection. Il n'y a rien de grave là dedans, Nous nous protégeons seulement contre ce que nous ne connaissons pas ; nous ne savons pas parce que c'est hors de notre contrôle. Et quand nous amenons de la lumière, il y a de la conscience dans ce qui était au début, hors de notre compréhension, hors de notre maîtrise. Là nous voyons que ces émotions dont nous avons tellement peur se dissipent d'elles mêmes. J'ai juste besoin de rester dans la conscience, et cela se dissout. Ce que je ressentais comme un grand-grand danger, n'est pas ainsi ; je peux rester dans l'ouverture, même dans une situation difficile. C'est la maîtrise de l'esprit qui commence à s'installer. C'est la confiance, l'ouverture, la compréhension grâce à la pleine conscience. C'est cela qui donne la maîtrise ; mais nous ne maîtrisons rien ! Nous maîtrisons de moins en moins ! Nous voyons qu'il n'y a pas besoin de maîtriser, ça se fait tout seul. Seulement il faut laisser le processus naturel se faire, il ne faut pas crisper et empêcher que les soucis puissent se dissiper. C'est le lien entre pleine conscience, peur, réaction protectrice, ouverture, confiance. C'est cela la pratique, la pratique pour toute la vie ; ça ne changera pas.

Question d'un pratiquant : on nous parle de compassion et de sagesse dans les enseignements, est ce que la peur est un manque de foi ? La Bodhicitta, est-elle le terreau pour pouvoir lâcher ses peurs ?

Lama Lhundrup : c'est une façon de le dire. A la place de foi j'utiliserai un autre mot, la confiance. C'est la confiance en son propre esprit qui pénètre la Bodhicitta. La véritable Bodhicitta naît au moment de la compréhension de la nature de l'esprit, parce que les peurs retombent. On connaît son esprit et émerge un souhait immense : que tous les êtres expérimentent cette liberté, cette ouverture, cette non absence de peur, cette confiance totale dans l'être et c'est là que naît le vœu de bodhisattva de tout faire pour que chacun réalise sa propre nature. Tu as bien fait le lien comme il faut, j'ai juste rajouté des mots pour expliquer d'avantage.

Ce que tu décris, est la même chose en tout petit, que lorsqu'on trouve une thérapie à une maladie, qui marche super bien, et que l'on souhaite que cette thérapie soit donnée à toutes les personnes qui en sont atteintes.

C'est la même chose avec notre esprit, nous étions souffrant, nous avons trouvé l'ouverture totale, l'absence de souffrance, l'éveil, et nous rencontrons d'autres personnes qui sont encore dans cette même souffrance et nous n'avons qu'un seul souhait, c'est de partager ce qui est la solution. C'est totalement naturel, il n'y a rien à produire pour que ce souhait de bodhicitta, de bodhisattva s'élève. Si on l'appelle ainsi ou pas, c'est la même chose dans le Theravada et pour tous les pratiquants qui rencontrent cela ; c'est tout à fait naturel.

La seule différence entre Théravada et Mahayana c'est cette pensée de le faire pour toutes les vies à venir. Les Théravadas dans le bouddhisme du sud, de la Birmanie à l'Inde disent que pour cette vie nous partageons le Dharma, et ensuite nous verrons bien ce qui il y aura. J'ai assez de contact pour voir que l'impulsion du cœur est identique parmi les pratiquants de l'une et l'autre école. Ensuite continuer dans les vies futures c'est un vœu qui fait la différence ; il y a autant de partage du Dharma dans les pays du bouddhisme Mahayana que dans ceux du Théravada.

Un pratiquant : les qualités de l'esprit sont dévoilées, et du coup la qualité de compassion est de fait ? C'est bien cela que tu nous as expliqué ?

Lama Lhundrup : elle est là automatiquement.

## **Comment amener de la conscience là où il y a peur ?**

Un autre pratiquant : j'ai un sentiment de peur dans la région du plexus solaire, et je ne sais pas de quoi il s'agit.

Lama Lhundrup : C'est exactement cela ; la peur c'est lorsque nous ne savons pas. Donc la pratique consiste à y amener de la conscience. Comment faire ? Je parle pour vous tous.

Vous avez peut-être une région dans le corps où vous avez des crispations, ce sont peut-être des peurs. Respirez en douceur, en lien avec le cœur en toute douceur, amour, acceptation pour vous-même. Respirez en établissant le lien avec cet endroit dans le corps où vous ressentez

quelque chose ; continuez à respirer à vous ouvrir, et regardez ce qui se manifeste dans l'esprit. Il y a des sentiments, des humeurs, qui vont passer, des petites pensées, des flashes de souvenirs, une image que vous allez peut-être contacter, une tristesse, une colère, une déception. Il faut avoir de la patience parce que l'ouverture ne se fait pas seulement parce que je le veux. Des fois, l'ouverture se fait facilement, mais il faut de la patience et surtout de la détente avec un endroit où être en sécurité, bien protégé, bien entouré peut-être aussi. Alors prendre contact avec ce qui fait juste signe devient possible. On peut mener sa vie sans y mettre de l'attention, mais c'est toujours là et cela peut rendre malade. Il vaut mieux prendre son temps, respirer avec, poser sa conscience pas nécessairement directement dessus, mais établir le lien et laisser venir. Et c'est tout.

Un autre pratiquant : je réfléchissais sur le lien entre peur et ignorance ; si j'ai peur de tenir une conférence parce que j'ai peur d'échouer, de me rendre ridicule, cela vient-il de l'illusion d'avoir un moi constant et éternel, et ne pas reconnaître que ce moi n'existe pas et que donc personne ne se rendrait ridicule ?

Lama Lhundrup : C'est exactement cela. Ces peurs s'élèvent par manque de conscience, de compréhension, de ce qu'est la véritable nature de celui qui donne la conférence, là s'installe une incompréhension, et la peur est là, et c'est fini !

## **Comment méditer si les instructions déclenchent un processus intellectuel ?**

Un autre pratiquant : d'abord un constat : Je n'arrive pas en cinq minute de pause sur le coussin, à un état de pleine conscience et l'enseignant posant des questions réactive le mental, réactive le comparant et la comparaison, et éloigne d'autant plus la détente nécessaire à la pleine conscience.

Ensuite la question d'hier : à l'interrogation de est-ce qu'il y a quelqu'un qui médite, est-ce qu'il y a un chef de la méditation ? Le même processus a eu lieu, cela ne m'a pas renvoyé à la recherche du moment présent, mais plutôt à une question sur l'expérience passée, acquise par les enseignements, et aussi, à contrario, à des expériences négatives où j'ai pu expérimenter la saisie d'un soi, la présence d'un chef etc. et cela fermait plutôt qu'ouvrir la pleine conscience. Quand je suis dans ce processus je suis totalement dans le mental. Et j'ai la sensation de renforcer le méditant, le chef. Alors que j'ai pu expérimenter dans la méditation avec des sensations physiques désagréables, qu'il n'y avait personne qui expérimentait la souffrance. Et ce matin le mental à tourné comme un moulin à vent fou, et ce n'était pas agréable.

Lama Lhundrup : tu fais parti des personnes qui ont un mental hypertrophié, trop actif. C'est un problème avec les instructions par des paroles et surtout avec des questions qui déclenchent le mental. Donc l'instruction pour toi sera de ne pas écouter les paroles, mais de méditer sur ce qui est derrière les paroles ; ressentir l'état d'esprit de celui qui parle, deviner avec ton intuition et laisser le mental.

Regarder derrière les paroles et ressentir avec ta propre pratique vers quoi veut pointer l'autre qui parle, sans suivre vraiment les mots. Juste laisser stimuler ton intuition par les paroles. Comme cela tu resteras avec ton expérience à toi, tu ne seras pas amené dans tout un cirque de réflexions qui ne mènent nulle part. Je suis désolé, je crois que tu n'es pas le seul dans la salle ; il y a certainement deux ou trois personnes, que j'ai déjà repérées, qui fonctionnent pareil. Pour ceux là, tout ce qui fait référence à une expérience sensorielle est beaucoup plus utile comme instruction de méditation que les questions qui déclenchent un processus intellectuel. Je suis désolé, il faut trouver le chemin avec toutes les différentes personnes présentes et toi tu peux te dire : « laisse Tilmann parler, je m'en fou. J'essaye d'écouter avec le cœur de quelle expérience il parle ». C'est comme cela que tu peux détourner le problème. Merci pour cette question, c'est une clarification très-très importante ; pour quelqu'un comme toi, peu d'instructions sur l'expérience directe sont plus utiles que des instructions sur le regard, le questionnement. Fais confiance à ton intuition.

Et nous avons besoin d'une pause. Pause méditative.

Nous reprenons à 11heure moins le quart. Gardons le silence dans la pause.

## Enseignement

Ce que nous avons médité ce matin, c'est la suite des instructions du neuvième Karmapa. J'ai utilisé les mots presque identiques à ceux que l'on trouve dans ses instructions, dans le livre.

Dans le chapitre, on parle de recevoir les instructions pour pointer la nature de l'esprit. Cela se faisait au Tibet d'une manière assez formelle. Ayant terminé les pratiques préliminaires, quand le maître pensait que le disciple était prêt il l'invitait à une session pour recevoir les instructions clefs avec, d'abord des offrandes, la prise de refuge commune, et ensuite on recevait des instructions clés sur l'esprit.

Ce sont les mêmes instructions qu'on utilise toujours, donc j'ai fait tout simplement avec vous la pratique qui est indiquée dans le livre. Vous avez reçu cette partie de la leçon 44. Vous avez peut-être remarqué que c'était assez essentiel, assez profond, cela parlait d'une manière assez simple : comment laisser l'esprit et comment découvrir sa clarté inhérente. Les exemples de l'eau, les vagues et des flammes, tout cela fait parti de ce que le Karmapa a écrit.

Et le Karmapa dit ensuite page 131 :

***KARMAPA : « En bref, je suis en train de transmettre les instructions pour reconnaître ce qui est appelé « la conscience dans l'état ordinaire, » (l'esprit ordinaire) ou « la conscience du moment présent » qui perçoit directement la radieuse manifestation vide d'essence et qui est non identifiable. »***

### **Conscience éveillée et vacuité**

Ce sont des termes du Mahamoudra, cette conscience éveillée est appelée conscience ordinaire, ordinaire dans le sens : tout simple, à la portée de chacun. Pour ne pas en faire quelque chose de tellement exclusif que cela devrait attendre plus tard, pour la connaître. C'est la conscience non duelle, il n'y a plus de sujet ni d'objet, c'est « être ». On l'appelle aussi conscience du moment présent ou tout simplement présence. Dans le sens qu'il n'y a plus de notion de temps, on n'est plus dans une notion du passé, du présent, du futur. Dans l'expérience immédiate, la notion de temps a disparu.

Ce qu'on appelle présence, conscience du moment présent, ce n'est pas être fixé sur le présent comme objet d'observation, c'est être, être au plus simple ; directement.

Ce qu'on appelle vide d'essence ou vacuité, c'est l'absence de tout aspect solide dans cette expérience, il n'y a rien de fixe, tout est dynamique, en évolution constante. Il n'y a que processus, les choses qui se manifestent dans l'esprit, les mouvements mentaux, la conscience, l'être n'ont rien de fixe mais ils sont processus constant.

C'est cela qu'on appelle vacuité : vide de quelque chose de stable.

Vide aussi de quelque chose qu'on pourrait saisir. Il y a rien à saisir dans le vécu immédiat. Ce qu'on souhaite saisir est déjà passé. Dès qu'on s'identifie, dès qu'on prend une distance et que l'on veut saisir, il n'y a plus rien à saisir. Et pourtant dans le vécu immédiat, c'est extrêmement vif, présent, c'est une expérience totale. C'est cela qu'on appelle vacuité.

### **La conscience éveillée est déjà en nous.**

***Karmapa continue : « Il ne s'agit pas de pratiquer en cherchant quelque chose à l'extérieur ; il ne s'agit pas non plus de cultiver mentalement une chose inconnue ; pratiquer c'est rester continuellement dans l'attention (dans la pleine conscience) de façon à ne jamais se laisser distraire, en prolongeant cette série continue d'instant de conscience du moment présent, parfois en se concentrant, parfois en se relâchant. »***

Karmapa nous dit ce que disent tous les maîtres depuis le bouddha jusqu'à aujourd'hui : l'éveil, la conscience éveillée, non duelle, ordinaire, n'est pas quelque chose que l'on ne connaîtra pas. On la connaît déjà. Elle est déjà en nous. Nous avons parfois des intuitions très claires de ce

que cela pourrait être. Parce que c'est la nature même de ce que nous sommes. C'est comme cela que nous fonctionnons quand nous sommes complètement détendus. Surtout ne pensez pas qu'il faut construire quelque chose, ne regardez pas ailleurs, à l'extérieur, pour trouver une méditation suprême. Non ! Elle est là, à tout moment, dans l'ouverture complète de l'esprit.

La pratique qu'il nous conseille de faire c'est d'alterner concentration et détente. Détente et concentration, et dans les deux phases de la pratique, de rester sans distraction. La détente en toute présence, et une concentration en toute présence. Dans les deux cas pas de stress.

Aujourd'hui, cela sera plus facile car il fait moins chaud. Quand il fait chaud pour la plupart des gens c'est assez difficile de rester présent, c'est comme si notre esprit était plus mou et manquait de clarté, de précision. Quand il fait chaud, il faut faire des petites phases de concentration avec beaucoup de détente. Aujourd'hui on peut rester un peu plus présent avec un peu plus de concentration avec quand même, de grandes phases de détente.

Ne doutez pas de vous-même avec les expériences de ces derniers jours, c'était sûrement la chaleur, c'est tout à fait normal.

## **Intégration de la détente durant la méditation, et de la concentration dans l'activité.**

**KARMAPA : «Si en restant détendu pendant les sessions de recueillement, et concentré au moment subséquent au recueillement, (c'est-à-dire dans l'activité, tu pratiques en laissant tout ce qui apparaît dans l'esprit se libérer de lui-même, sans saisie), la connaissance de la vision intérieure, Vipassana naïtra.»**

Le Karmapa souhaite dire ici : restez détendu quand vous méditez, restez concentré quand vous êtes en activité. C'est un peu l'inverse qu'on a tendance à faire. Laissez l'esprit libre et naturel dans le recueillement méditatif, puis quand on fait la pause, faites attention. Rappelez-vous de l'essentiel.

Cette instruction équilibre notre pratique. Normalement le pratiquant expérimente une période d'ouverture assez prononcée ou au moins du calme, pendant une session de méditation ; et après dans l'activité, il est emmêlé dedans, tout est oublié. Il est dans l'engrenage de ses activités, il a tout perdu. Et la différence entre les deux moments est assez grande.

Quand on se fait le rappel de Sati pendant l'activité, c'est le rappel de l'ouverture que j'ai expérimenté dans ma petite méditation. Ce rappel là, aussi souvent que possible va faire que la différence entre l'activité et la méditation va se réduire. Cela va amener mon activité peu à peu au niveau de la méditation et dans la méditation, je continue à me détendre de plus en plus. C'est la plus grande ouverture que je connais dont je me rappelle dans mon activité.

Le rappel, Sati, se fait toujours vers cette ouverture que j'ai déjà connue. J'essaie de la retrouver, de lui donner une chance de s'exprimer dans l'activité.

Pour intégrer l'expérience méditative dans l'activité, il faut déjà avoir une expérience méditative. Sinon il n'y a rien à intégrer. On se leurre. On triche. On parle de la grande intégration de toutes les activités dans la pratique du Dharma alors que l'on n'a pas de pratique. Il faut donc veiller à ce que chaque jour, au moins une fois, je touche à la détente, à l'ouverture. C'est important. C'est comme une hygiène de l'esprit. Il faut que je me l'offre ; que chaque jour je retrouve la détente, l'ouverture, l'impression d'être rentré à la maison, de me connecter avec ce qui est, avec ce que je suis en profondeur. Et cela, on le stimule à nouveau dans l'activité. Et cela s'appelle : intégration des deux. C'est le plus important. S'offrir le cadeau chaque jour de trouver cette ouverture, même si cela prend du temps. Il faut que je médite jusqu'à ce que cette ouverture s'installe. Et ainsi je peux me rappeler de cette expérience toujours fraîche, dans l'activité. Elle doit rester fraîche.

Quand on s'offre ces moments d'ouverture chaque jour, cela devient de plus en plus facile, Et finalement même dans l'activité, par le simple rappel de Sati, on sait comment faire pour qu'il y ait un petit mouvement, un petit lâcher prise, on sait exactement comment le faire, et on est revenu à la maison, on est sorti des crispations, on est sorti d'un engrenage. C'est extrêmement facile, cela ne demande pas de temps, c'est une attitude, une vision qui change, une façon d'être qui est

toujours à notre portée dans notre esprit, juste au coin ; « Ha ! Tu es là, c'est bien plus simple que je croyais ! ».

Et c'est à cela qu'il faut s'entraîner, c'est l'entraînement au début qui est difficile, c'est là qu'il faut être persévérant jusqu'à ce que cela devienne une habitude, une facilité. Une fois qu'on a acquis cette facilité, on la cultive davantage le plus souvent possible.

Votre référence, ce n'est pas l'éveil de quelqu'un d'autre dont on parle dans les livres. Votre référence, c'est toujours l'état le plus détendu, le plus ouvert que vous connaissez. Ne prenez pas autre chose. Prenez ce que vous connaissez et intégrez cela dans votre activité. Progressivement cela va s'approfondir, s'ouvrir davantage, cela va devenir moins dualiste, l'observateur va s'ennuyer tellement parce que personne n'y prête attention qu'il va s'en aller un jour. Je n'ai pas besoin de le chasser, il n'est plus nourri. Les commentaires habituels font se taire car plus personne n'y croit, personne ne s'y intéresse. L'esprit ne va plus produire de commentaires s'il n'y a pas de suite. Cela va s'estomper de soi-même.

L'éveil du bouddha dans les livres, ne peut être notre référence car ce sont des concepts, ce sont des idées reçues, lues, dont on se fait une image, une idée. Cela ne peut être que trompeur. On ne peut avoir une notion correcte de ce que l'on ne connaît pas. Même avec la meilleure des descriptions. Impossible. Essayez de décrire le goût du sucre ou du miel à quelqu'un qui ne connaît ni l'un ni l'autre. Cela n'est pas possible pour lui de connaître ce goût. Il va deviner avec toutes les expériences qu'il a eues en goûtant du sucré et il va essayer de se construire une image intérieure, mais il ne le connaîtra pas.

C'est la même chose avec l'esprit, on ne peut pas connaître l'éveil avec des mots, avec des descriptions. Cela ne peut donc pas être une référence pour notre pratique. Par contre prendre comme référence l'ouverture la plus grande que nous connaissons et la pratiquer, en se rappelant encore et encore, en donnant à cette expérience la possibilité d'être présente, se détendre davantage là-dedans pour découvrir ce qui s'ouvre encore plus, cela est possible.

Notre expérience d'ouverture et de détente totale d'aujourd'hui s'approfondira encore. Encore et encore, cela va s'ouvrir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien qui puisse s'ouvrir plus. On appelle cela l'Eveil. L'Éveil c'est quand cela ne peut plus s'ouvrir encore plus, quand il n'y a plus de fixation à détendre, il n'y a plus de Dukha. Plus rien qui reste, et voilà l'éveil.

Notre référence pour l'activité, est notre expérience qui s'approfondit. Je me rappelle de ce que j'ai déjà expérimenté, et c'est cela que j'intègre dans l'activité quotidienne.

Question : vis à vis de l'expérience d'ouverture qu'il serait possible de retrouver dans l'activité, ou dans la méditation, il peut y avoir un danger à rechercher ce qu'on a vécu et donc à générer un attachement. Comment faire pour ne pas générer d'attachement ?

Lama Lhundrup : par exemple, il se peut qu'il y a trois ans, j'ai eu une expérience qui peut ressembler à l'éveil et je veux retrouver cette expérience... Cela ne marchera jamais, c'est une souffrance éternelle. Ce qu'il faut, c'est maintenant, toujours maintenant, découvrir ce qui est l'ouverture d'esprit. On ne peut pas prendre appui sur une expérience du passé. Un souvenir nous dit simplement que c'est possible d'entrer dans des ouvertures de détente maintenant. On peut utiliser cette expérience comme souvenir encourageant mais pas comme but à refaire. On ne peut jamais refaire une expérience. L'expérience du passé est unique et restera unique. Abandonner toute recherche de quelque chose du passé !

Cela vaut aussi pour tous les autres domaines de notre vie, on ne peut jamais, nulle part, n'importe quelle relation avec une personne et également dans notre propre esprit, on ne peut jamais répéter la même expérience. Impossible ! Ce moment d'amour vécu à un moment donné, on ne peut pas le répéter. On peut ressentir maintenant de l'amour, et l'ouverture du cœur. Maintenant, ce sera la découverte. Toujours on découvre. La différence entre une méditation stérile et une méditation habile, c'est cette attitude de découverte. Une méditation stérile essaie de reproduire quelque chose. La méditation habile va être avec un esprit de curiosité, d'ouverture, de réceptivité pour l'expérience de maintenant.

« L'esprit du débutant », vous connaissez peut-être le livre de Zozo Kurashi, est un ancien terme de la traduction bouddhiste, l'esprit frais. « L'esprit du débutant », c'est l'esprit du chercheur, c'est l'esprit qui est réceptif pour ce qui est. Il n'a pas de préjugé, sur ce qui devrait être. La découverte du maintenant sans qu'il y ait une tension, une volonté dans l'esprit : « je dois découvrir » Non ! On peut aussi dire laisse venir le moment, laisse s'installer la présence. La découverte n'est pas l'attitude du chercheur qui doit fouiller pour trouver quelque chose, tout est

déjà là. Découvrir cela veut dire dé-couvrir : enlever les voiles, enlever les préjugés.

On va faire un peu de cette méditation vive, parce que sinon on parle trop...

## **Méditation**

Permettons à la présence de s'installer. Pause méditative.

Et nous découvrons comment c'est d'être, là, maintenant. Pause méditative.

Laissez l'expérience libre, sans vouloir la capter. Pause méditative.

Tout vécu est le bienvenu : la torpeur, l'agitation, l'attention, le calme ; nous sommes ouverts à tout, pleinement conscient. Pause méditative.

Noter ce qui vous semble le plus important pour vous parmi les instructions que je vous ai données ce matin ; choisissez ce qui a du sens pour vous. Elles vous serviront pour la méditation de cet après midi. Pour ne pas perdre le souvenir des instructions qui vous ont touché.

En parlant de la perspective du « je », du « moi », de quoi est-ce que je souhaite me rappeler cet après midi ?

## **Questions - réponses**

Question : Sati, le fait d'avoir le rappel dans l'activité au quotidien permet de voir ce qui est le plus important et ça nous fait sortir d'un fonctionnement de vouloir tout maîtriser. J'ai l'impression que je deviens plus écologique avec moi, mais en même temps je me demande s'il n'y a pas une forme de paresse de ne pas vouloir réfléchir d'avantage. Je suis prise entre des fonctionnements de réflexion qui ne sont plus là et le fait d'avoir plus de détente dans le quotidien.

Lama Lhundrup : Plus écologique ? Moins performante ? Performante dans le sens habituel, on ne court plus autant dans ce qui semblait être tellement important avant. On se concentre plus sur l'essentiel et on doit se donner du temps pour que d'autres aspects émergent dans lesquels on souhaitera s'engager. Ce n'est pas pour tout de suite, il faut laisser du temps pour que ça se réorganise, et Sati est exactement cela. Cela rend les priorités plus claires. Au début c'est comme si on devenait paresseux, moi aussi je suis un grand paresseux, mais pas dans le sens profond. Il y a un autre travail qui émerge et on n'est pas paresseux du tout. Pour te donner un exemple de ma propre vie : je suis peut-être paresseux pour répondre à mes email ; parfois il y en a plus de deux cent en attente, donc autant de personne qui attendent. Je suis paresseux par rapport à certain point de vue que j'avais avant, car je répondais plus vite ; mais je ne suis pas paresseux pour un autre travail qui se fait quand je ne réponds pas aux emails, je fais autre chose, et là je suis très actif, je ne suis pas du tout paresseux, donc c'est l'optique qui change. A voir.

Question : Je ne suis pas tout à fait d'accord, car ces moments de Sati sont des moments de fraîcheur, d'ouverture qui donnent de l'énergie, et c'est une source d'énergie qui nous permet de vraiment faire les choses avec plus de fraîcheur et même sur plus longtemps.

Lama Lhundrup : Je n'ai pas parlé de cet aspect là parce qu'il s'agissait de changement de priorité. Si on n'a pas besoin de changer de priorités, les moments de Sati nous stimulent, nous donnent de la fraîcheur pour faire le nécessaire.

Question : la question des emails touche quelque chose de très précis. Si l'on change de priorités, je trouve cela indispensable. Mais pourquoi garder une adresse email ?

Lama Lhundrup : Parce qu'on l'utilise quand même.

Le même participant : oui, mais l'adresse email est un moyen de communication et suppose émetteur-récepteur.

Lama Lhundrup : tu es trop entier. Se faire imposer tant d'email par les autres et être dans

*l'obligation de répondre c'est une chose. Utiliser mon adresse pour répondre quand j'ai envie et quand j'ai le temps, à ceux pour qui je pense que c'est une bonne chose, c'est autre chose. Et j'aurai besoin pour cela de mon adresse email. Ce n'est pas cent pour cent oui, cent pour cent non ; c'est choisir comment utiliser cet outil, et à quel moment.*

Dernière phase de méditation silencieuse. Pause méditative.  
Sati. Pause méditative.

\*\*\*\*\*

## JOUR 4

### Méditation guidée

Inspir, expir, en pleine conscience. Pause méditative.

Le souffle change d'amplitude souvent, nous en sommes pleinement conscients. Pause méditative.

Nous laissons les variations de la respiration se faire, sans intervenir, sans changer. Pause méditative.

L'attention chevauche le souffle jusqu'à devenir un. Pause méditative.

Une bonne dizaine de respirations sans distraction, pour bien rassembler notre esprit. Pause méditative.

Maintenant élargissons notre conscience pour inclure tout le corps qui respire. Pause méditative.

Nous percevons sans fixer, sans saisir. Pause méditative.

Peu à peu nous incluons les autres chambres sensorielles, l'ouïe : les sons. Pause méditative.

En inspirant et expirant consciemment nous entendons les différents sons, sans les saisir. Pause méditative.

Ressentir le corps, entendre, et puis voir, les yeux ouverts, voir sans saisir. Pause méditative.

On voit de manière panoramique, pas besoin de fixer sur un centre. Pause méditative.

Entendre, sans centre ; sentir le corps, sans centre ; juste cette expérience dynamique de l'être. Pause méditative.

Sentir, goûter. Pause méditative.

Et remarquer les mouvements mentaux, les petits changements de notre attention. Pause méditative.

Pas besoin de s'attacher à des points de référence. Pause méditative.

Inspir et expir toujours présents comme ancrage de notre pleine conscience. Pause méditative.

A chaque expir il est possible de retrouver l'ouverture, et de lâcher les fixations. Ne plus continuer dans cette même fixation. Inspir. Pause méditative.

Respirer dans l'ouverture des six portes sensorielles. Pause méditative.

Ouvert, détendu, unique et pleinement conscient. Pause méditative.

Regarder l'esprit. Pause méditative.

Des sensations, des perceptions, des pensées s'élèvent et rien ne reste jamais. Un vécu suivi par un autre, dans une continuité les sensations. Pause méditative.

Regarder si vous pouvez encore lâcher de l'effort, sortir de tout effort. Libre, nul besoin d'effort. Être le plus conscient, nul besoin d'effort. Pause méditative et fin.

Détendez vous complètement, si besoin, allongez vous, et laissez ce courant d'expérience du vécu continu en toute conscience.

S'il y a un moindre effort pour rester debout, ou assis, allongez-vous. Il n'y a aucun risque que la conscience cesse d'être consciente, aucun risque. Même si on le souhaitait on ne pourrait pas arrêter la conscience.

Vérifions ensemble ; avez-vous fait quelque chose pour faire partir les perceptions, les

sensations, les pensées, que vous avez eu pendant une demi heure ? A mon avis rien.

Vérifiez, est-ce que c'est vrai ? Faut-il faire quelque chose pour qu'une pensée se dissolve ? Y a-t'il une émotion que vous avez eu quelque part dans la demi heure qui vient de passer ? Avez-vous arrêté de faire quelque chose afin de saisir l'émotion, saisir la pensée.

Regardez, là, maintenant, comment fonctionne l'esprit ? Je vous laisse un peu de silence.  
Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Suite et fin de la leçon 44**

***Le IXième Karmapa dit : « Quand vous pratiquez ainsi, et que tout ce qui apparaît dans l'esprit se dissout de lui-même parce que vous ne le saisissez pas, alors la vision profonde, la conscience intemporelle va naître. »***

Pour le dire avec d'autres mots, quand on ne se mêle plus de ce qui se passe dans son esprit, tout se dissout de lui-même, une clarté s'installe, des compréhensions s'élèvent de manière naturelle.

***Le Karmapa cite Gyalwa Yang-Gueunpa, autre maître du Mahamoudra qui disait : « l'esprit est comme un espace vide, insaisissable, laisse cette conscience claire et vide, au-delà de l'intellect, se poser naturellement et se regarder elle-même. Ceci est la méditation de lhaktong, de la vision profonde, pénétrante, dans laquelle l'esprit voit son propre visage. Pratiquez ainsi avec ces paroles et laissez ces disciples méditer »***

L'esprit qui se regarde lui-même, la conscience qui se regarde elle-même, naturellement consciente d'elle-même. Regardez si vous pouvez contacter cette expérience.

Vous remarquez ce qu'on appelle espace insaisissable ? Qui n'est pas seulement espace, mais qui est conscience dynamique.

C'était la leçon 44.

Quelles sont vos expériences ? Où est-ce que ça bloquait pour vous ? Etait-ce difficile ? Facile ?

### **Questions – réponses : différents débuts de Lhaktong**

Question : On rentre tout seul dans le mental, ça se fait tout seul. Il y a un facilitateur quand on se sent aimé, protégé. Dans cet état d'esprit, l'accès est plus facile, et ça dure plus longtemps. Ça génère les mêmes sentiments. Et je me dis que si c'est comme cela, c'est parce que le moi ne connaît pas l'amour. L'amour est comme une porte d'entrée dans la conscience. Je ne sais pas si c'est vrai et si on peut l'utiliser ?

Lama Lhundrup : On ne peut pas demander si l'expérience est vraie ou pas, c'est ton expérience. Dans une atmosphère où il y a assez de protection et d'amour, l'esprit peut s'ouvrir plus facilement. On peut différencier l'amour qui est mêlé avec le moi, le je, qui a tendance à se fixer, à saisir.

Il y a une porte d'entrée à la compréhension, à la nature de l'esprit, qui est un amour ouvert, de l'ordre de la non-saisie. C'est une porte pour tous, de se sentir complètement aimé et protégé et soutenu pour pouvoir rentrer dans lhaktong. C'est très important. Il reste à voir si cet amour va vers quelqu'un d'autre, vers tous les êtres, vers nous. Il me semble que cet amour qui est vraiment une porte pour la compréhension, il remplit tout ; il ne fait pas la différence entre moi et l'autre. C'est mon expérience. Il ne différencie pas. Il n'a pas besoin de se dire je me dirige vers tous les êtres et on s'oublie soi-même. C'est cette chaleur du cœur, cette ouverture du cœur qui permet que l'esprit se détende, qu'il s'ouvre.

Ce que tu viens de décrire, Bouddha l'avait décrit comme l'amour incommensurable, illimité,



*et cet amour là, est une force pour la réalisation, c'est clair.*

*Comment trouver exactement l'entrée dans cet amour illimité ? C'est très fluctuant, des fois on se lâche plus dedans, des fois un peu moins fort.*

*Le IIIème Karmapa parle d'un amour qui submerge l'esprit, ce qui fait que le mental, l'intellect, les saisies personnelles, n'ont plus aucune force. Cet amour, grâce à cette force de tout remplir, ouvre les portes de la compréhension, il fait rentrer directement dans la conscience intemporelle.*

Question : *Mon expérience de ce matin, c'est la fatigue, des tensions, marre de tout, la contrainte de se lever pour aller méditer à sept heure devant le Bouddha. Beaucoup de colère. Puis j'ai commencé la méditation ici avec encore plus de colère et de fatigue, la même chose qu'hier et avant-hier. Puis je me suis que ma fatigue, c'était OK, et c'est à ce moment là que s'est ouverte la porte de l'amour pour moi, déjà ça. Et il y a eu une détente qui s'est installée, le corps était joyeux, et quand je parle de tout cela c'est le cœur qui s'ouvre. Ma porte d'entrée, c'est de m'accepter. Ça fait tellement de bien de poser tout cela, je le dis avec émotion et ça fait du bien de pouvoir le dire avec émotion.*

Question : *Ça fait deux jours que je suis dans la torpeur et la somnolence et que j'alterne de vagues de sommeil en demi-réveil, comme si ma tête était partagée en deux une partie gauche qui dormait et une partie droite qui essayait rester vigilante. C'est assez douloureux, difficile à vivre parce que mon sati est, la présence. Il y a forcément conflit. C'était comme cela tout ce matin, tout hier matin, l'après-midi c'est mieux. Ce matin, à la fin, le fait d'avoir croisé ton regard, le fait d'avoir bougé, ça s'est dissipé*

Lama Lhundrup : *Ça s'est dissipé parce que tu as pu bouger, notre regard s'est croisé et qu'est-ce que tu en retires comme conseil pour toi ?*

Le même participant : *Il faut que je lâche, que je sois plus modeste, moins exigeante.*

Lama Lhundrup : *Peut-être aussi que la présence que tu souhaites pratiquer tu l'amènes dans la torpeur. Ne cherche pas la présence ailleurs que là où est ton expérience. Si tu es dans la torpeur, sois consciente de la torpeur ; va dedans, ne cherche pas autre chose. Si tu as envie de bouger, bouge ; soit présente avec ça. Autorise-toi à vivre le vécu de maintenant.*

Question : *J'ai l'expérience ce matin que pendant un certain temps j'ai pu être dans cette ouverture d'esprit, et tout d'un coup une pensée à surgit et j'ai eu comme un éclair que cet espace vide, et les pensées, sont la même chose. A ce moment j'ai eu l'impression que les pensées sont encore moins raides que je les avais vues jusqu'à présent.*

Lama Lhundrup : *De ton expérience je ne peux rien en dire ; juste confirmer que c'est comme cela l'expérience de lhaktong. Cela peut se traduire par un exemple visuel : nous avons les yeux ouverts, l'esprit ouvert et il y a une pensée qui s'élève. Cette pensée est aussi transparente que s'il y avait une vitre qui traversait notre chambre sensorielle, mais qui serait légèrement teintée. Déjà bien transparente, mais quelque chose traverse bien notre champs de conscience. Avec le temps, c'est comme une vitre complètement claire qui s'élève dans notre champs visuel ; il y a toujours quelque chose qui bouge mais on peut regarder à travers sans aucune obstruction ; quelque chose s'élève et bouge dans notre conscience. Et plus tard dans l'expérience de lhaktong, l'esprit est ouvert, la conscience est claire, il y a mouvement, mais il n'y a plus aucune distinction entre l'esprit de base et le mouvement. Il n'y a plus la sensation que la pensée est dans quelque chose de distinct de l'arrière plan de cette conscience de base. C'est juste la conscience elle-même qui est ressentie comme une dynamique. Même le sentiment qu'il y a quelque chose de transparent qui bouge encore, même cela s'estompe parce qu'il y a une expérience d'identité complète du mouvement et de la nature de base de notre esprit.*

*Je peux juste confirmer que c'est le début de lhaktong, et qu'il faut continuer à regarder encore et encore. C'est tellement simple et il faut se faire à cette simplicité.*

Question : *Début de la journée difficile, mauvais rêve la nuit, très fluctuant ; je ne me suis pas énervé plus, parce que c'est un phénomène que je connais bien ; quand autour de moi c'est assez calme, les problèmes intérieurs se manifestent encore plus. Je me suis dit que je verrais bien. La méditation était difficile jusqu'au moment ou Lama Lhundrup a demandé comment fonctionnait l'esprit. Je me suis alors senti comme arrivé dans un bateau et j'ai regardé l'esprit qui fonctionnait.*

*Je me suis reposé la question plusieurs fois, et ce que j'ai pu voir c'est que l'esprit semblait comme de l'air qui vibre.*

Lama Lhundrup : Je peux juste confirmer que c'est aussi une des expériences de lhaktong, de remarquer que l'esprit est comme de l'air chaud qui vibre. C'est la réceptivité même de notre esprit qui est toujours là, toujours présente. N'importe quoi peut s'élever dans cet esprit, il sera toujours connu, même s'il n'y a rien qui est connu pour le moment parce qu'il n'y a rien qui s'élève, il y a cette dynamique de base qui peut être ressenti comme une vibration. Cette dynamique est toujours là, on peut se réveiller la nuit, le jour aussi on peut la ressentir. C'est la capacité d'être conscient. C'est aussi un début de lhaktong.

Question : Je me sens très stimulé depuis deux jours, Je me lève tôt et j'ai envie de vivre la journée en pleine conscience. Pendant cette méditation, à la question comment fonctionne l'esprit, l'esprit était ouvert comme un espace avec des pulsations, non calculées, non gérables, où n'importe quoi pouvait apparaître, de négatif ou de positif, à n'importe quel moment. Cette prise de conscience m'a fait un choc, parce que si n'importe quoi peut arriver dans l'esprit, comment puis-je gérer. Ma réponse était qu'il fallait la pleine conscience pour gérer cela.

Lama Lhundrup : C'est très similaire à ce qu'un précédent participant disait ; cette dimension de l'être qui pulse, qui est vivant, qui a cette potentialité de maintes manifestations sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle. Les forces en jeu que l'on ne contrôle pas peuvent être très émotionnelles mais le contrôle sera de laisser venir ce qui se manifeste. Pas besoin d'intervenir, pas besoin de contrôler, mais donner tout l'espace et ne pas saisir. Ça fera comme des bulles d'air qui éclatent au moment où elles s'élèvent, cela uniquement si il n'y a pas de saisie. Dès qu'il y a identification, réaction avec peur, avec le moi, il y a émotion. Donc besoin de développer plus de compréhension de la nature de ce qui s'élève dans l'esprit avec la confiance qui s'installe peu à peu, que rien ne peut endommager l'esprit, que rien ne peut être grave si il n'y a pas de saisie. Cette confiance là sera la clé pour soi disant « maîtriser » l'esprit. Il n'y a pas de maîtrise, mais l'ouverture.

Question : Ce matin j'étais assez rapidement dans la détente et le calme en suivant les instructions sur le corps. J'ai ressenti une frustration dans ce calme, comme si cette absence de tension devenait inquiétude et que j'avais besoin d'une confirmation de cette absence de danger ou de peur. Dit autrement, c'est comme si le mental se construisait le calme en éliminant les sources de danger. Ce n'est pas véritablement le calme, mais une tension permanente, comme un scannage rapide de la confirmation que ça peut être calme. En même temps que je l'écrivais je voyais que c'est une tension entre saisie et non saisie qui s'exprime. Le calme ne se construit que si il y confirmation qu'il n'y a pas de tension ou de peur. Ou à l'inverse, et pour en revenir à ce qui a été dit au début, si il ya de l'amour ou si il n'y a pas d'amour. Ce n'est pas très détendu mais l'important c'est quand duraient les moments de détente entre deux périodes de scannage de l'environnement.

Lama Lhundrup : Tu décris super bien ce qui se passe dans notre méditation. On ne fait pas complètement confiance à la détente. On vérifie si c'est bien la détente, d'où pourrait venir un danger et comment pouvoir la continuer. Ce sont des mécanismes d'agitation qui sont encore en cours. Ils rendent le calme mental assez complexe et très fragile. Ce qui va aider c'est voir, encore et encore, que même s'il y a quelque chose qui pourrait distraire et perturber la détente, il n'y a pas vraiment problème. S'il n'y a pas réaction, vient ce qui vient, une voiture qui passe, une pensée qui passe, un problème qui s'élève ; s'il n'y a pas réaction, le calme n'est pas perturbé. Cette confiance là de remarquer que c'est vrai que si je ne donne pas d'importance rien ne peut perturber. Tout peut se manifester et je reste dans cette ouverture et la détente. Cette expérience à répétition va faire que l'on n'a plus besoin de se scanner, de regarder d'où pourrit venir la distraction, la perturbation et comment faire pour la détente. Cela s'apaise. Pour le moment le pilote du contrôle fait son tour pour vérifier, protéger quelque chose au milieu de tout cela. Tu n'auras plus besoin de tout cela plus tard, mais pour le moment c'est exactement comme cela que nous fonctionnons. Juste continuer cette expérience.

J'ai ajouté en allemand une image d'un étang où saute un poisson. Ce poisson saute et retombe aussi vite ; on ne l'a presque pas vu. Et l'étang reste calme. Pas besoin d'en faire quelque chose, s'il n'y a pas saisie l'esprit reste calme. Les impressions peuvent se manifester comme pleins de poissons qui sautent, mais l'esprit reste calme principalement parce qu'il n'y a pas

*réaction. On n'est pas tiré avec les impressions.*

## **Enseignement**

### **Tout est esprit, tout est vacuité, les deux premières étapes de Lhaktong**

Après les quelques retours de vos compréhensions, on peut dire que vous êtes entrain de comprendre les 2 premières étapes de Lhaktong. Il semble que cela soit clair pour presque tous, que tout notre vécu se passe dans l'esprit, que notre vie s'accomplit dans la conscience, c'est la première étape.

La deuxième étape, c'est que ce qui s'élève dans la conscience n'a pas vraiment de substance, ça passe tout de suite, ça se dissout tout de suite, même jusqu'à voir qu'au moment même où ça s'élève cela semble déjà transparent, ça n'est pas substantiel. Ce que l'on appelle vacuité, c'est cette absence de substantialité, de solidité.

Avec ces deux premières compréhensions de Lhaktong qui sont entrain de se faire dans le groupe, on peut déjà en faire beaucoup d'applications dans notre vie quotidienne pour le travail avec nos états émotifs. Je vais vous montrer comment faire : imaginons que je suis en colère et normalement, dans ce cas là, nous pensons que c'est la situation, que c'est l'autre, que les conditions ont tords. Quelque chose ne va pas. L'extérieur est coupable, moi, ça m'énerve et je veux changer ça, l'autre, la situation.

L'application de la première compréhension sera de se faire remarquer, que oui, je suis en colère, que je ne veux pas de cela ou que je veux d'autre chose. Envie, désir, besoin, les deux : aversion-attachement. Dans tous les cas se faire le petit rappel que tout est esprit. Qu'est ce que cela veut dire : tout est perception, MA perception. Comment je perçois les choses. Tout se joue dans l'esprit, pas dans la situation extérieure, qui est comme elle est, je ne peux pas l'influencer, mais ce que je fais avec mon esprit, c'est là où j'ai la liberté. C'est très important ! C'est là que commence la pratique du Dharma, lorsque l'on n'essaye plus de vouloir manipuler l'extérieur et que l'on se dit : « d'accord, d'abord je regarde chez moi, ce que je peux faire avec mon propre esprit »

Accepter que j'aie beaucoup à voir avec la situation, du fait d'accepter que la colère se produit en moi, à cause de ma perception des choses est une compréhension charnière. Car alors il y a possibilité de travailler avec ; parce que dans mon esprit je peux changer les choses. À l'extérieur c'est difficile, se sera pour plus tard. Mon but c'est d'abord d'être dans l'état d'esprit réceptif le plus habile, le plus capable possible. C'est ce qui produit ce changement de la vision. Si, tout est esprit, tout est malléable, tout peut changer aussi rapidement que l'esprit change. C'est la seconde compréhension ; rien n'est solide dans l'esprit. Ce qui s'élève peut se dissoudre à tout moment et autre chose peut s'élever, tout de suite après. Il n'y a pas d'obstruction. C'est intéressant, car cela ouvre des possibilités. Pour le pratiquant qui a ces compréhensions et qui voit : « oui je suis en colère, c'est mon film, mes perceptions, mes projections, il est possible d'avoir un autre état d'esprit, et il faudrait juste que je lâche et que je m'ouvre ; et tout de suite je pourrais être dans l'ouverture d'esprit et dans le calme. Mais le pratiquant est désespéré et frustré parce que ce n'est pas évident de le faire. Son dilemme est qu'il souhaite sauter d'un état mental comme la colère à un autre état mental comme compassion ou calme. Quelque chose de plus agréable. Il aimerait quitter celui-là pour entrer dans l'autre.

Il y a quelque chose dans la colère, le désir, l'orgueil, la peur, dans n'importe quelle émotion, qui nous retient de lâcher et d'entrer dans l'autre possibilité de vivre l'autre aspect de l'esprit. J'observe ce dilemme chez les pratiquants et en moi depuis bien des années et il semble que soit nécessaire une explication supplémentaire.

Difficile de changer d'un état à l'autre, car je saisi ma colère et ma colère m'énerve, en plus, je n'aime pas être en colère, je voudrais être calme, compréhensif, clair et faire le nécessaire. Mais je suis en colère, et il y a l'autre état clair, bienveillant, et je voudrais changer d'un état à l'autre. Je voudrais changer de la colère vers la bienveillance sans lâcher la colère. Je voudrais avoir raison et tout, et être bienveillant en même temps. Je ne veux pas vraiment lâcher.

J'ai réfléchi là-dessus. On ne peut être dans l'autre état d'esprit que si on lâche celui-là et à ce moment là l'autre peut se manifester. On parle tellement du lâcher-prise, il semble qu'il faille produire une mise à zéro dans notre esprit pour qu'un autre état d'esprit s'installe. La colère elle-même, doit se dissoudre, doit être lâchée, comme une remise à zéro de notre état colérique, état d'aversion et on redémarre dans un autre état d'esprit. On sort d'un conditionnement pour ensuite s'ouvrir à une nouvelle expérience. Ce n'est pas directement le transfert d'un état à l'autre. Cela n'est possible que pour un être réalisé qui voit la nature de la colère et le moment où il voit, il n'a même plus besoin de lâcher prise, c'est vu comme étant inexistant et tout de suite s'ouvre autre chose. Parce c'est comme ça pour un être réalisé on a toujours décrit le changement d'un état à un autre comme, en lâchant celui-ci, les qualités de l'esprit vont manifester autre chose.

Donc même si c'est tout à fait possible de changer d'un état à un autre, par le simple regard et le lâcher-prise immédiat, et qu'il y a tout de suite ouverture sur autre chose, pour le pratiquant habituel il y a tout un travail avec l'état émotionnel ; on amène des remèdes, on applique des méthodes, et ça commence à s'assouplir. On sort de ses schémas, de ses tendances habituelles, et on expérimente, pour un bref instant, une ouverture, ce phénomène du lâcher-prise. De cette ouverture, on a la possibilité de rentrer dans quelque chose de bénéfique. On peut aussi, de l'ouverture, en se rappelant ce qui m'énervait, tout de suite rentrer à nouveau dans la colère. Vous avez déjà du faire cette expérience. Vous étiez sorti d'une colère, d'un énervement, mais malheureusement, l'époux, l'épouse, s'est manifesté par la porte, il a dit une mauvaise parole, et hop, on est à nouveau dans la colère. L'ouverture était bien là, puis suite à une stimulation maladroite la colère a redémarré. Donc de l'ouverture, le pratiquant ordinaire doit se stabiliser dans une autre attitude, un autre de ressenti, une autre façon de voir. Se stabiliser dans une tendance bénéfique car on n'est pas capable de maintenir l'ouverture stable. On bascule vite à nouveau dans l'émotion.

## **L'ouverture du lâcher-prise et comment la stabiliser.**

Sortir avec tous nos moyens d'un état émotionnel, retrouver l'ouverture et la détente, repartir dans ce qui est bénéfique, se stabiliser là-dedans, me semble bien décrire le processus qui se produit chez un pratiquant qui n'a pas encore toute la maîtrise pour rester dans le lâcher, dans l'ouverture, à tout instant. Il faut un travail pour sortir, et il faut un travail pour se stabiliser dans la nouvelle direction choisie. Ce moment là de base, cette ouverture qui est toujours là, est toujours présente. Ce processus que je décris comme un grand chemin vers cette ouverture et détente, et cet autre chemin pour rentrer dans des qualités, se raccourcissent avec la pratique, jusqu'à devenir instantané.

Quand il y a un état de kleishas, un état de confusion émotionnelle qui se manifeste, il y a toujours une petite transition par moment d'ouverture pour recontacter la base de notre être pour pouvoir vraiment lâcher et expérimenter autre chose. Vous allez remarquer qu'un moment de non identification est toujours nécessaire pour pouvoir expérimenter la suite. Pour un pratiquant pas encore bien rodé, il faut du travail pour arriver à ce moment de non identification, Pour pouvoir rester dans la non identification il y a aussi besoin d'un travail de stabilisation, par exemple par le Refuge : je prends Refuge ; je reste dans le Refuge ; le mari arrive, je reste dans le Refuge ; il me parle, je reste dans le Refuge ; cela veut dire que je reste dans la bienveillance, dans le Tonglen. C'est le travail de stabilisation dans les qualités parce que l'esprit bascule trop rapidement dans les schémas de fonctionnement qui sont imprégnés depuis très longtemps.

Le processus de changer de la colère vers l'empathie, vers l'écoute, n'est pas une transition immédiate s'il n'y a pas cette réalisation très forte. Cette transition nécessite un travail avec des remèdes de protection, se détendre, respirer, voir, s'accepter soi-même, tout cela jusqu'à trouver la paix en soi, et de là, repartir, mais en toute vigilance, en sécurisant l'autre dans un dialogue positif, une réceptivité, jusqu'à pouvoir ressentir dans son cœur qu'il y a véritablement de l'empathie qui est là, de la compréhension pour moi, et pour l'autre en même temps. L'autre remarque que je ne suis plus dans la défense, ni dans l'agressivité. Ça change l'attitude de l'autre aussi. Toute la situation est entrain de virer et devenir positive. Mais il y a eu tout ce travail, qui est le point clé aujourd'hui. Cette base de Lhaktong ou de compréhension profonde, cette ouverture de base est notre point de départ pour une meilleure vie, une autre façon de gérer la situation.

## Questions – réponses

Question : Le grand danger pour le pratiquant est de refouler son émotion. Du fait que Tilmann ait choisi la colère comme exemple, notre mauvaise conscience peut entendre que la colère est mauvaise, que nous ne devrions pas avoir de la colère. Donc, en bon pratiquants, nous risquons de nous dire que nous allons tout faire pour faire partir la colère. Et là nous risquons de refouler la colère.

Lama Lhundrup : Bien sûr je n'en parlais pas, et je n'ai pas encore décrit comment faire le chemin. Tu soulignes qu'il faut beaucoup de patience, d'acceptation de soi-même, ne pas vouloir que la colère parte tout de suite, s'accepter avec, tout ce processus qui fait qu'il n'y a pas refoulement, mais acceptation, et ensuite une véritable dissolution de la colère, par la compréhension.

Je n'étais pas encore à décrire comment ce processus se fait, mais c'est ce que tu voulais soulever.

J'ajoute que dans le processus de Lhakdong, on voit qu'il n'y a pas de différence entre une émotion soi-disant nuisible et une émotion bénéfique. La qualité de ce qu'on appelle la nature de cette expérience, comment elle est ressentie comme étant esprit, est identique entre les deux formes. On n'a pas besoin de juger une émotion comme mauvaise. Il y a beaucoup de qualités dans la colère au niveau relatif, seulement elle risque de nuire aux autres et à soi-même. Sinon la colère a beaucoup de clarté, beaucoup de précision, souvent il y a le sentiment de ce qui est juste et injuste, vraiment il y a beaucoup de qualité dans la colère. Mais en plus de tout cela, elle a la qualité de base d'être juste un mouvement mental ; pas besoin de la chasser, juste la voir comme elle est. Elle fait son chemin, elle se dissipe d'elle-même ; c'est la qualité de base de chaque mouvement mental.

Question : Personnellement j'essaye d'épouser la colère en marchant, sans la mettre dans la relation. Je marche la colère, j'essaye d'épouser l'énergie de la colère. Pendant la marche, les pensées de colère reviennent, je me remets dans la marche en la faisant passer dans le corps, et ça calme. C'est très constructif. Ça ne marche pas à tous les coups, mais les fois où ça a marché, j'ai joué avec.

Question : Depuis trois jours j'avais une grande tristesse pendant la méditation ; je savais qu'elle était là. J'ai travaillé la désidentification, ça n'a pas empêché les larmes de couler, puis j'ai eu la sensation que ça s'était détendu. Il y avait l'acceptation que cela puisse se faire, sans que je m'identifie à cette tristesse, sans que j'en fasse quelque chose. Je pleurais et je ressentais aussi un état intermédiaire comme une grande blessure mais néanmoins comme une forme de joie, de part la détente. Je me suis rendu compte que la tristesse se dissipait et c'était comme une mise à nu. Je sentais que je pourrais me laisser partir dans un excès de joie mais je savais que ce n'était pas juste non plus. Maintenant j'ai le sentiment d'être sans protection, mais ce que je suis. Qu'est-ce qui fait que malgré qu'on accepte l'émotion il y a les manifestations physiques qui continuent et que cet état de détente va mettre à nu, comme une blessure qui est là, depuis longtemps, et en même temps une forme de joie, qui ne part pas et qui reste là ?

Lama Lhundrup : Il n'y a rien à rajouter à cette expérience. Ceux qui vivent de telles expériences savent de quoi tu parles. Les larmes qui continuent de couler alors qu'il n'y a déjà plus cette identification à la tristesse sont encore celles de la tristesse mais aussi celles du soulagement. L'énergie de ces larmes commence à changer. Cette mise à nu est comme tu le dis : « je suis redevenu moi-même, je suis plus juste ». Il y avait quelque chose qui recouvrait mon véritable être et dans l'acceptation de la tristesse, ou de toute autre émotion, je redeviens plus vrai, avec des blessures. Ce qui a produit l'émotion auparavant n'est pas oublié. Je me sens à nu, comme un être humain qui ne se cache plus, ni devant lui-même, ni devant les autres. Et il y a naturellement une joie qui s'élève. La joie de l'authenticité. Je pourrais en faire à nouveau un cinéma si je saisisais cette joie, mais du fait qu'il y ait toujours la conscience de la blessure cela m'ancre dans une réalité stable d'être humain avec sa souffrance, mais aussi avec sa liberté. Et cela produit ce mélange de sensibilité, de joie, de blessure, très vrai, très sensible, très humain. Je suis passé par là plein de fois moi aussi, et je redécis ce que tu viens de dire.

*Tu la décris comme un état intermédiaire, oui, ça se ressent comme ça avant que je me restructure. Je fais le souhait que chacun d'entre nous ne se restructure pas trop, et reste dans cette vulnérabilité joyeuse. Avec le temps, nous verrons que c'est exactement l'acceptation totale de la souffrance avec la compréhension de la légèreté, produite par la non-identification. Là, nous serons vraiment humains.*

*Il me semble que les maîtres parlent exactement de cela lorsqu'ils parlent d'arriver à l'acceptation totale des deux premières vérités, la souffrance et les causes de la souffrance. Si, en même temps, il y a la compréhension de la troisième et quatrième vérité, c'est le chemin vers la libération. Espérons que ce ne soit qu'un état intermédiaire.*

Faisons une méditation.

## **Méditation guidée**

Cà respire ; on s' imagine qu'avec chaque inspir on s'accepte avec ses blessures, sa vulnérabilité. Avec chaque expir on se détend là-dedans, dans l'ouverture, dans la possibilité d'être complètement détendu. Pause méditative

Cette méditation est une application de Tonglen pour soi-même ; notez-là, elle pourra vous être utile.

Inspirer dans l'acceptation de nos blessures et de notre vulnérabilité, et expirer dans cette possibilité de l'ouverture, de légèreté, en pleine acceptation de cette vulnérabilité. Expirer dans la possibilité d'être complètement libre.

Pour votre pratique de Lhaktong pour le reste de la journée, je vous encourage à regarder dans la nature dynamique, vibrante, puissante, votre conscience, même quand il n'y a pas autre chose qui se manifeste, quand il n'y a pas de perception, de pensée. Regarder la conscience et sa dynamique.

\*\*\*\*\*

## **JOUR 5**

### **Méditation guidée**

Cà se fait tout seul, au moment où nous nous disons : alors je médite. La conscience de nos sensations physiques est stable. On devient conscient de la respiration. Pause méditative.

L'esprit lâche la préoccupation avec les pensées discursives. Les portes sensorielles s'ouvrent : sentir le corps, entendre, voir, sentir, goûter, et remarquer les sentiments, les humeurs. Tout cela s'appelle être pleinement conscient. Pause méditative.

Au lieu de penser à autre chose, notre esprit se dirige vers lui-même, s'intéresse à son propre fonctionnement. Pause méditative.

On explore cette pleine conscience ; c'est comment d'être pleinement conscient ? Pause méditative.

Si besoin, on peut prendre plus de souffle et ressentir la respiration au milieu de toutes les autres sensations qui se font ressentir. Pause méditative.

Comment ça se ressent d'être conscient, d'être non conscient, et de ne pas saisir ? Pause méditative.

Le moment où je remarque que des pensées m'ont amené ailleurs, est le moment de sati. A ce moment là, la pleine conscience est revenue. Pause méditative.

Percevant, tout en étant pleinement conscient, dans tout ce processus, y a-t-il un MOI, un JE ? Pause méditative.

Y a-t-il un JE dans la pleine conscience ? Pause méditative.

Etant conscient de l'inspir et de l'expir, y a-t-il quelqu'un qui est conscient ? Pause méditative.

Quand il y a saisie, fixation, fascination, est-ce qu'il y a quelqu'un ? Pause méditative.

Dans la fatigue, l'énervement, l'agitation, y a-t-il quelqu'un ? Pause méditative.

Laissons l'esprit complètement libre, sans effort. Pause méditative.

Ne plus se questionner, juste ETRE. Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Faut-il se débarrasser du moi ?**

Souvent dans les enseignements bouddhistes on a l'impression qu'il faut lutter contre un MOI, un JE. Que c'est le petit démon qui nous fait enfoncer dans la souffrance.

Mais où est-il, ce MOI, ce JE dont il faut se débarrasser ? Je ne le trouve pas.

Ce que l'on appelle MOI, JE, c'est un ensemble de moments d'expériences, où il y a un sentiment d'individualité ; le sentiment que ça se rapporte plus à un MOI. Finalement quand on regarde, ce sont les moments où l'esprit est dans la saisie. L'ensemble de ces moments on l'appelle le MOI. C'est le moment où l'esprit est dans l'identification avec des intérêts très forts, des préférences, des aversions, des fixations, des points de vue d'expérience personnelle. C'est ce même esprit qui saisie, qui fixe, qui observe, qui différencie.

Lorsqu'il se détend, il rentre dans une expérience qui est partagée avec les autres, qui n'est plus aussi individuelle, qui n'est plus tellement séparée. C'est le même esprit ! Quand il se différencie, quand il s'identifie, quand il fixe, cela donne le sentiment de bien être moi. Et quand il s'ouvre ça donne l'impression d'être universel, d'être partagé avec les autres êtres, commun avec les autres.

Les fluctuations entre les moments de saisies et de lâcher-prise, sont tellement rapides, qu'il n'y a pas quelque chose qui resterait comme un MOI stable, comme un bastion très bien défini, comme un autre monde qui serait le monde commun, l'esprit universel partagé avec les autres. Ce sont des moments ici et là, et à ces moments où il y a plus de saisie, on donne le nom MOI, mais cela n'a pas une activité en lui-même, cela n'a pas la force de pouvoir emprisonner quelqu'un, de s'emprisonner soi-même. Ce sont des habitudes de fonctionnement, mais qui peuvent lâcher à n'importe quel moment. Il n'y a pas vraiment de démon à trouver, pas quelqu'un contre qui il faudrait lutter. Même la saisie n'est pas une ennemie ; elle est très bien, je peux fixer une pensée, une pensée peut être fixée (pour être plus précis), et en regardant dans ce processus de fixer, d'observer, regarder, d'investiguer, c'est le même esprit qui fait tout cela, ce n'est pas un autre esprit.

Quand je vous ai demandé de regarder dans l'énervement, dans la fatigue, dans l'agitation, s'il y a quelqu'un, et bien il n'y a pas quelqu'un. Il n'y a que l'énervement. Après il y a l'idée que JE suis fatiguée, que JE m'énervé, que JE suis en colère, que JE n'ai pas envie, mais lorsqu'on regarde dans l'expérience elle-même, c'est le même goût, la même saveur que quand l'ouverture est là ; c'est expérience, c'est conscience ; c'est d'une autre couleur, peut-être c'est plus fort. Il y a une densité de cette expérience, mais en même temps il y a le même goût pour toutes les expériences.

J'en parle, parce que c'est inutile de penser que le JE soit un problème. Penser que le MOI est quelque chose de définitif, ou même qu'il faut s'en débarrasser, est une erreur. Le JE, le MOI, sont juste une idée qui nous aide à communiquer, qui regroupe certains sentiments individuels, mais il n'y a rien de solide là-dedans. Le Bouddha l'appelait agglomération, conglomerat, skandhas.

Ces skandhas sont le conglomerat, l'agglomération de plusieurs moments d'expériences qui sont regroupés ensembles parce ce qu'ils semblent être plus individuels, moins partagés avec les autres. Rien à changer ; si l'on veut nommer cela par un JE, un MOI, très bien, il n'y a aucun problème, mais penser qu'il s'agit d'une entité qui a une volonté qui se tournerait contre son propre esprit, penser que c'est le Mara, (le terme sanscrit qui fait obstruction à l'éveil), non. Le JE, le MOI, quand on le comprend comme ce conglomerat, cette assemblée de plusieurs différentes expériences, n'a pas de force en lui. Ce sont des expériences, des saisies, des densités d'identification, de préférences, mais il n'y a pas de problème avec ça. A regarder chacune des

expériences, elle se montre de la même nature que l'esprit complètement détendu.

## **La saisie a la même nature d'esprit que l'ouverture.**

Dans ce courant d'être qu'on appelle le JE, le MOI, il n'y a rien de fixe, rien de solide ; juste des moments de densité et d'ouverture, des moments de blocage, de fixation, et des moments où ça coule, avec plus de fluidité. Tous ces processus divers alternent tout le temps. Plus on devient fluide, plus l'alternance est rapide, et plus on voit qu'il n'y a rien de grave avec la fixation. Les moments de fixations sont une densité ressentie souvent comme une souffrance, mais même la souffrance, la densité, n'a pas une autre nature d'esprit que les moments d'ouverture. Le processus de lhaktong, est de regarder encore et encore dans la densité de l'expérience, là où il y a sans doute une souffrance. Regarder dans l'émotion, dans les nœuds de fixation, et remarquer que dès que la conscience entre dans cette expérience plutôt dense ou désagréable, ou de fixation pour quelque chose d'agréable, ça commence à s'ouvrir, ça bouge et ça se dévoile comme ayant la même nature de base comme toute autre expérience.

Ce processus de regard dans la nature de l'expérience installe une fluidité de l'esprit. Le changement est assez rapide entre les moments de saisie, de fixation. Par exemple : un bruit attire notre attention et un zoom se fait. Il y a une expérience de plus de densité, mais pas pour autant de souffrance ; juste une expérience de densité, une identification à cette sensation, avec peut-être une cogitation qui se fait. Ce n'est pas Dukkha en soi ; c'est quand on fait quelque chose de solide, que la densité s'intensifie, que ça crée un blocage. Mais avec la compréhension que c'est la même nature d'esprit qui a cette capacité de se focaliser, qui peut cogiter, qui peut réfléchir, l'ouverture, cet espace essentiel de notre esprit est toujours présente même dans la fixation, même quand elle s'installe, pas de Dukkha. Plus de souffrance. On peut réfléchir tant que l'on veut, parce qu'il y a cette compréhension de la dimension totalement ouverte de notre esprit qui accompagne la réflexion ; même la réflexion, cet esprit soi-disant dualiste, cette discursivité de l'esprit n'est pas vraiment un problème. C'est seulement quand on rentre dans les fixations à cause de ses pensées, quand on joue une chose contre une autre, qu'il y a des tensions entre des pôles opposés, entre le « je veux » et « je ne veux pas », « je dois » et « je ne dois pas », quand on prend toutes ces oppositions comme existantes, là il y a souffrance.

Un être éveillé peut penser autant qu'il le souhaite, autant que c'est nécessaire, ça ne produit jamais de la souffrance. Ce n'est pas la pensée, la discursivité qui produit la souffrance ; c'est toute l'ascension de saisie à cause d'une fixation sur la réalité plausible de ce qu'on pense, qui produit cette tension. Quand il n'y a pas cette notion de la solidité des choses, il n'y a pas souffrance.

Penser, c'est l'esprit fluide. Penser n'est pas fixation. La pensée est elle-même l'expression de cette fluidité de l'esprit, de la créativité de l'esprit. Il n'y a pas de mal avec cela. Mais comme les idées prennent le dessus sur l'expérience, ensuite il y a des blocs d'idées qui sont en contradictions les uns avec les autres, et ça produit des tensions, ça produit des opinions. On se retrouve coincé entre une émotion et l'autre, ce que l'on veut et ce que l'autre veut, et tout cela parce qu'on le prend comme existant, produit des tensions dans l'esprit. C'est cela qu'on appelle Dukkha. Quand il n'y a plus la notion de quelque chose de fixe pour chacune de ses idées, chacune de ses émotions, des volontés, des opinions, quand tout cela est vu comme étant processus, malléable, fluide, ça redevient dynamique, on sort du blocage et il n'y a plus de Dukkha, il y a compréhension du processus.

## **Amener lhaktong dans chaque expérience de notre vie.**

Le processus de lhaktong, de la vision profonde, de cette méditation de la compréhension profonde est d'amener la conscience dans chaque expérience de notre vie. Surtout dans les expériences de densité, là où il y a blocage, là où il y a un nœud. Pour pouvoir le faire on commence avec les moments plus calmes de notre esprit. Ce qu'on appelle le calme mental, shiné, samatha ; on essaye de regarder comment est l'esprit lorsqu'il n'est pas préoccupé par autre chose, on va voir qu'il est à l'aise, qu'il est ouvert, qu'il est dynamique. Il y a des sensations



différentes, mais du fait qu'il n'a pas de saisie il reste en simple ouverture, dynamique, conscient.

On commence à bien connaître cette présence fluide, ouverte de l'esprit calme, mais ça ne suffit pas. En partant du calme, il faut regarder dans le moment de l'activité de l'esprit, surtout l'activité où il y a un sentiment de tension, ou carrément de blocage. On regarde dedans et on remarque que ça commence à bouger, que ce n'est pas mort, pas solide ; c'est vivant. Cette densité est aussi fluidité. Il y a la vie, c'est vibrant, et ça commence à bouger. On remarque que c'est comme dans l'esprit calme, pas vraiment différent.

En faisant cette expérience avec chaque élément de notre vie, surtout avec les émotions, on remarque que l'on a tendance à se faire un film parce qu'on a peur de ses émotions, peur de ma colère, peur de ma peur, avoir peur de mon désir ; on regarde tous ces nœuds ; peur de la pensée, peur de la discursivité. Peur de tout parce que je pense que c'est source de souffrance. Mais quand je regarde dedans, en rien ce n'est source de souffrance, s'il y a conscience de sa nature ; la véritable nature que rien n'est solide, que tout est dynamique. Là, pas besoin d'avoir peur, parce que tout change, tout est dynamique ; des forces sont en action ; il y a la possibilité d'ouvrir ces blocages par la détente. Pas besoin de crisper, pas besoin de solidifier les problèmes.

Chaque problème devient juste un défi, un défi pour la pleine conscience. Un défi pour pouvoir s'ouvrir avec. La vie ne change pas ; elle est aussi difficile ou facile, comme elle est toujours. Cette notion qu'un problème, une difficulté, est solide est parti, et le défi pour le pratiquant de pouvoir voir à quel point c'est fluide, à quel point c'est dynamique, à quel point il n'y a pas vraiment problème si l'esprit retrouve son ouverture dans la pleine conscience, dans cette expérience là. Donc, on va dans la colère, directement dedans, et c'est là que la pleine conscience s'installe, pas ailleurs.

Quand je pratique le lhaktong, je ne cherche pas ma compréhension profonde ailleurs que dans le vécu actuel. Si mon vécu actuel est la colère, c'est la dedans que se trouve la pleine conscience, pas ailleurs. C'est la dedans que se trouve la liberté, pas ailleurs. Ce n'est pas en évitant, ce n'est pas en allant ailleurs, que je trouve l'ouverture, mais directement dans l'expérience. Notre pratique est dans toutes les manifestations que nous vivons. Le siège de l'éveil est dans l'expérience de maintenant. Si une voiture passe, il y a l'expérience d'un bruit fort, ce n'est pas ailleurs que dans cette expérience que l'on va trouver l'éveil. Il ne faut pas attendre que la voiture soit passée pour ensuite méditer. Non. C'est maintenant, là, dans cette expérience de la voiture qui passe, que je peux voir la nature de l'expérience. Au lieu de me focaliser sur le bruit, fixation, solidification, se dire : « c'est comment d'entendre ce bruit ? ». Comment est la nature de cette expérience, je sors de la fixation, j'entre dans le vécu immédiat, dans ce vécu immédiat se trouve l'ouverture de l'esprit. Et je peux le faire avec n'importe quel vécu, toute expérience, toute difficulté, la pire ou la meilleure. Je peux faire ce travail de regard direct, qui s'appelle le regard dans l'expérience elle-même. Goûter la nature de cette expérience.

On parle de dukkha, lorsqu'il y a fixation. Ça semble être quelque chose de désagréable, mais si le moment de maintenant est un vécu d'une immense joie, de félicité et d'amour, là aussi regardez ce moment là car il est un moment d'éveil possible. Comme le moment de la douleur dans le dos, dans le genou, je regarde dans l'expérience, le vécu est comment ? Et, là dans le « comment », on va vers la nature de base de tout vécu et l'esprit s'ouvre dans ce regard direct, la fixation se dissout et on retrouve la dynamique. Ça ne veut pas dire que le bruit change, que la douleur change, que la joie change, non. Mais tout redevient fluide dans notre expérience. On est sorti de la tension, de l'attachement et de l'aversion. On est sorti de ce qui produit la tension dans cet esprit.

Est-ce que ça vous semble clair, logique ? Avez-vous des questions ?

## **Questions – réponses**

Question : *Le lhaktong est-il un retour d'un moment d'identification, d'isolement, de quelque chose que l'on vit dans le cadre d'un moi qui s'est séparé de sa conscience initiale pour faire le chemin inverse ? Quand je suis dans le calme mental, je ne m'identifie pas, je ne nomme rien, tout est là, tel quel. Quand je pense à moi, je crée une exception sur cet état général de ma conscience parce que je permets qu'il y ait une deuxième conscience qui se croit un individu, alors que c'est la conscience qui vient de lui permettre d'avoir ce repli. Se développe alors une araignée dans une*

toile, dans cette toile il y a les émotions. Je crois que c'est utile d'avoir une vue un peu plus large que cette toile d'araignée pour aller dans la sensation avec l'ouverture.

Lama Lhundrup : C'est tout à fait une manière de décrire les choses. J'aimerais prendre ton image d'araignée par un autre angle.

Nous sommes comme une araignée. Nous faisons notre toile, mais pas seulement ça ; nous sommes comme une araignée malhabile qui s'emmêle dans sa toile et on commence à ne plus savoir comment sortir de sa propre toile. Tout est production de notre propre esprit et on ne remarque plus que c'est notre propre production et que c'est la création de notre propre esprit. On est tellement emmêlé dedans qu'il y a souffrance. Les fils de cette toile sont nos propres concepts, nos idées, nos émotions, et on s'emmêle dedans et on ne maîtrise plus ce que l'on a commencé à utiliser comme concepts, comme dénomination. Lhaktong c'est redevenir conscient : « Ah ! Tiens, c'est ce même esprit qui produit tout cela ; il est toujours fluide, je dois juste me détendre et la toile se défait d'elle-même. Je ne suis plus prisonnier de cette toile, je peux l'utiliser quand je veux, et je peux aussi m'en sortir quand je n'en ai plus envie ».

Lorsque nous sommes emprisonnés dans notre toile, pour retrouver la liberté, amenons de la conscience dans chacun des nœuds de la toile de l'araignée pour voir que c'est juste une fixation, qu'il y a possibilité de détendre cette fixation et ça s'ouvre. Le processus de lhaktong est comme ça ; ça s'ouvre et ça se démêle, ça se développe, l'enveloppe de l'emprisonnement est retirée. Il faut faire cela avec chacun des nœuds de la prison.

Question : La somnolence est revenue ce matin, j'ai appliqué la remise à zéro et je me suis dit comme Myriam hier, ça suffit avec les blocages. A chaque fois que la somnolence vient, les yeux se ferment, et à chaque fois je les rouvrais. Cette fois-ci je les ai laissés fermés, car pour pouvoir rentrer dans la somnolence il faut bien laisser les yeux fermés. Et je suis rentrée dans la somnolence, et ce fut une explosion d'énergie, le cœur s'est mis à battre beaucoup plus fort, une circulation s'est installée. J'ai laissé faire ; une détente est venue. J'avais plusieurs blocages au niveau abdominal que j'avais repérés comme étant un attachement particulier à soi-même, des tensions à force de vouloir se protéger ; ces nœuds là se sont défaits petit à petit, et je me sens beaucoup plus stable physiquement. Enfin, c'est un grand bonheur.

Lama Lhundrup : Tu es très émue. – oui.

Ce que tu viens de décrire est un exemple par excellence de ce processus de lhaktong d'amener la conscience dans le vécu actuel ; ça commence à redevenir fluide, il y a autre chose qui arrive derrière, tu as encore mis la conscience dedans, puis ça s'est fluidifié aussi, alors il y a l'ouverture de l'esprit qui se crée et tu retrouves l'ouverture naturelle de l'esprit. C'est exactement ce dont on parle.

Question : J'ai eu un après midi intense hier, car je me suis rendu compte que j'ai une colère en moi depuis un bon moment envers beaucoup de personnes et envers des situations. Je me suis permis d'aller vraiment au fond de cette colère, à tel point que j'ai eu des jurons, pour tout en envers pleins de choses. Ça a libéré beaucoup d'énergie et c'était encourageant. Je me suis rendu compte qu'il y avait encore une très forte tristesse derrière cette colère, une profonde douleur face à toutes ces imperfections, face à des gens négligeant, par ex : le cuisinier ne lave pas suffisamment la salade, parce qu'il ne met pas suffisamment de conscience dans ce qu'il fait, il laisse du sable dedans et ensuite des gens ont des problèmes de digestion. Et cela me mets en colère. Moi-même je fais énormément d'efforts, parfois je vais au-delà de ce que suis capable de faire, et cette tension, cette pression que je mets sur moi, c'est ce qui amène la souffrance en moi. J'aimerais bien voir un peu plus clair et comment en sortir. L'exemple de l'araignée décrit bien cet enchevêtrement que je vis actuellement entre le moment où je vois la colère, la douleur, et j'aimerais bien avoir un petit coup de pouce pour en sortir.

Lama Lhundrup : Ce que tu viens de faire avec la colère est le processus même qu'il faut continuer. Tu as amené la conscience dans ta colère, ta tension ; tu as découvert la colère, tu as exprimé la colère, tu lui as donné de l'espace, et cela a défait un grand nœud. Mais cela a amené un autre nœud qui reste comme une tension dans la poitrine, cette douleur, cette tristesse, cette déception. Maintenant il faut continuer à faire la même chose. Amène la conscience là-dedans, maintenant ou cet après midi. Si possible, le faire de la manière la plus détendue possible, allongé c'est très bien, tu ne risques pas de t'endormir à travailler avec des sensations aussi forte que cela.

Explorer, donner de l'espace pour tout ce qui vient comme pensées associatives, d'autres

émotions ; explorer avec de la conscience. Je suis presque sûr que cela amène à faire revenir des images de très tôt dans la vie, des douleurs que nous avons encaissées bien avant les situations d'aujourd'hui ; tout cela remonte, tout cela est reçu dans la conscience et est accepté, et peut se libérer ensuite. C'est le même processus à continuer.

*Le fait que tu te sois exprimée devant tout le monde, aide énormément, parce que toute cette honte d'être ainsi, de ressentir de telles choses, cette honte n'est plus assez forte pour t'enfermer, c'est l'ouverture qui est plus forte. Et c'est une grande aide pour avancer.*

Il faut absolument la pause maintenant.

## **Enseignement**

Avant de continuer avec le texte du IXème Karmapa, j'aimerais répondre à une petite question qui a été déposée ici.

*La question : Il s'agit du terme, ignorance. Dans les enseignements bouddhistes on parle beaucoup de l'ignorance, que nous sommes tous dans l'ignorance et qu'il faut en sortir. Et ici on parle de pleine conscience et de comment la développer ; quelle est la relation entre les deux ?*

*Lama Lhundrup : C'est assez simple ; le terme sanscrit est « avidya ». Vidya veut dire compréhension. Comprendre quelque chose en profondeur. Et « a », petite particule, veut dire absence de, ou négation. Anicca, veut dire non permanent ; traduit comme impermanence.*

*Vidya, c'est la compréhension, la pleine conscience, c'est la sagesse ; En tibétain le terme se traduit comme « rigpa » pour conscience, et « marigpa » pour absence de conscience, non conscience, qui est traduit normalement par ignorance.*

*La relation est là dedans. Au début tout le monde parlait de l'ignorance. Aujourd'hui les traducteurs parlent d'absence de conscience. Parce que ignorance est comme un attribut. Or il n'y a pas d'attribut ; ce n'est pas un adjectif pour dire que je suis un ignorant. Non. Il me manque de la compréhension ; je ne suis pas quelqu'un qui est ignorant. Ce n'est pas une qualité de mon être, il y a quelque chose qui n'est pas là, qui manque, et c'est le manque de compréhension, le manque de conscience. On parle toujours du manque de conscience et on amène de la conscience. Donc la compréhension s'élève, la sagesse et la libération. C'est l'explication.*

## **Leçon 45 : véritable sens de la relation maître-disciple**

Dans « L'océan du sens ultime » (p.132 en français).

***KARMAPA : « Plus tard, arrivé à ce point, le précepteur doit poser la question : comment est l'esprit ? Si le disciple répond par des paroles creuses qui ne sont pas pertinentes, le précepteur doit bien le questionner, en l'obligeant à parler de ses véritables expériences. Si, craignant d'exprimer les choses hors propos ou de ne pas répondre conformément à l'attente du précepteur, il garde l'expérience pour lui, le précepteur doit amener le disciple à s'exprimer en le questionnant le plus soigneusement possible. »***

Karmapa parle ici de ce processus entre l'instructeur de la méditation et le pratiquant qui parcourt ce chemin. Quand on vient voir l'instructeur de méditation il faut parler de son expérience, pas de ses cogitations. Ne pas reproduire, les concepts, les idées de ce qu'on a lu dans les textes. Ne pas essayer de plaire au lama en délirant un petit peu, en embellissant pour que ce soit plus joli, plus dans la norme. Il faut parler de ce qu'on vit comme on parle avec soi-même, comme on regarde soi-même, en toute crudité, nudité, dire l'expérience comme elle est avec les quelques mots qui pourraient la décrire. Ne pas hésiter, ne pas être dans la honte, ne pas jouer au bon disciple. Dire directement quelles sont les difficultés, quelle sont les expériences, quelles sont les qualités, présenter tout cela, présenter les compréhensions aussi simplement que possible, et inviter un retour, pour pouvoir passer à la prochaine étape.

Vous voyez, il y a 4 siècles, la même situation entre enseignant et pratiquant, les mêmes

jeux ennuyeux, existaient déjà. Il faut vraiment oublier tous les rôles et vraiment être juste là, ensembles, dans l'expérience. C'est cela la beauté de la relation, que, normalement, l'enseignant connaît bien de par sa propre expérience et il connaît la marche à suivre pour faire évoluer l'expérience du pratiquant.

## Détails de la relation instructeur-pratiquant

**KARMAPA :** « Certains pratiquants ont bien eu une véritable expérience, mais ils ne peuvent l'exprimer par des mots. Il faut alors les questionner tout en enseignant. Si à ce moment là, les réponses sont basées sur une fabrication mentale, ou une compréhension intellectuelle, elles vont changer parce que le pratiquant ne pourrait pas rester affirmatif. Si l'expérience est authentique, quelle que soit la nature de l'expérience, il va répondre : « j'ai bien expérimenté ceci ».

Toute la relation tourne autour de la réalisation de la nature de l'esprit, et il arrive qu'une compréhension intuitive s'élève dans notre courant d'être, mais nous n'avons pas les mots pour l'exprimer. A ce moment là, l'instructeur va aider ; il va proposer des paroles pour nous aider à essayer de communiquer cette expérience. C'est dans le dialogue, dans l'échange, que l'on voit si le pratiquant part dans des conceptualisations. Alors, il faut le ramener dans le vécu. C'est dans l'expérience immédiate que se trouvent les réponses ; pas dans les fabrications mentales. Et si, à cause de ses expériences, quelqu'un a développé des conclusions et se positionne de manière philosophique, théorique, sur un point de vue, c'est le devoir du maître de questionner ce point de vue, pour voir s'il est bien fondé ou pas. S'il n'est pas fondé dans l'expérience, dans la réalisation, le point de vue va basculer. Il ne pourra pas être maintenu. Le pratiquant va voir que c'est une construction, une fabrication. Il va voir que ça ne tient pas debout. Il va alors réexaminer son expérience, refaire les méditations pour vérifier et ensuite abandonner les concepts et rester plus avec le vécu immédiat.

Dans le dialogue entre instructeur et pratiquant il y a toujours ce besoin de clarifier l'expérience, clarifier les compréhensions et ouvrir la prochaine étape. Sur ce dialogue, Lama Guendune disait :

« Le pratiquant qui arrive est toujours dans l'erreur et le lama va confirmer là où il n'y a pas d'erreur et montrer où il y a encore erreur, parce que si il n'y avait pas d'erreur le pratiquant serait éveillé. »

Il y a toujours un manque de conscience quelque part, la pleine conscience ne s'est pas complètement développée, sinon il serait déjà éveillé et une fois éveillé, l'erreur n'existe plus. La tâche du lama est double, il est rassurant quand au vécu stable, fiable, et il montre là où il y a encore des voiles. Il incite à mieux regarder, à entrer plus dans l'expérience et plus encore dans la nature de l'esprit pour dévoiler comment est vraiment cet esprit. Dans le partage avec un maître, un lama, il y a le soutien, le support, l'affirmation, la validation du vécu, de ce que sont les expériences et les réalisations valables, et il y a l'autre côté où il pointe vers ce que nous n'avons pas encore vu. Et c'est un peu désagréable parce qu'on ne voudrait pas qu'il y touche, on voudrait qu'il reste dans le « tout va bien, et continue comme ça ». Non ! Tout ne va jamais bien, sinon on serait déjà éveillé. Le lama, le maître, fouille dans notre façon de présenter les choses, il fouille dans notre manque de conscience, et nous montre comment amener plus de lumière dans les zones d'ombre, dans ce qu'on n'a pas encore vu, pas encore bien regardé, parce qu'on a sauté trop rapidement à des conclusions. On n'a pas pris suffisamment le temps de rester, à regarder, à expérimenter, à vivre l'expérience.

**KARMAPA :** « Le précepteur doit transmettre les instructions seulement après avoir posé des questions judicieuses au pratiquant, et après être arrivé à une conclusion quant à ses véritables expériences. Sinon, en donnant toutes les instructions sans avoir identifié de façon certaine, ce qui est né comme expérience chez le pratiquant, le précepteur va contribuer à former des gens qui connaissent bien l'enseignement, le Dharma, mais dont l'esprit est corrompu, dans le sens où cela va nuire jusqu'à la transmission de la pratique

***pour la future génération de précepteur. Le précepteur doit donc renvoyer le pratiquant avec ces instructions : « puisque l'état naturel des choses constitue le point vital de cette transmission, revient me voir avec une véritable expérience éprouvée clairement dans la conscience ». Il ne lâchera pas jusqu'à ce point là ».***

Dans l'enseignement public beaucoup de choses sont expliquées, mais il reste des aspects qui ne sont pas expliqués. Cela doit être ainsi, car si on explique toutes les différentes expériences, certaines personnes retiendraient ces instructions et deviendraient des érudits de la méditation, Et ça leur donneraient l'impression qu'ils n'ont plus besoin de venir voir un instructeur parce qu'ils savent tout. Plus besoin d'aller aux enseignements parce que tout est déjà lu, entendu. Cela gâche l'ouverture pour l'enseignement au moment opportun. La véritable instruction sur la méditation doit se faire au moment même où certaines expériences s'élèvent. C'est là où on donne la suite des instructions. Là, ça a du sens et seulement ces instructions là ont du sens. Toutes les autres qui ne concernent pas mon vécu immédiat, ne font pas sens maintenant. Peut-être ces expériences s'élèveront plus tard, peut-être qu'elles ne s'élèveront jamais. Il faut rester avec son propre vécu et recevoir les instructions étape par étape.

Quand on tente la description d'une expérience que l'on n'a pas encore eu, on se fait une idée de ce que pourrait être cette expérience ou cette réalisation, on entend les instructions à suivre, comment continuer le chemin ; si on a bonne mémoire on va se rappeler ces instructions, ces explications, et quand s'élève dans notre courant d'esprit des expériences un peu similaires à ce qui a été décrit dans l'enseignement on pense que c'est ça et si on ne voit pas un instructeur pour vérifier, on va soi-même appliquer les instructions que l'on a entendu dans l'enseignement pour cette expérience que l'on pense être celle de l'enseignement mais on se trompe peut-être ou très certainement. Par exemple, on confond une expérience de la vacuité avec la réalisation de la vacuité, quelque chose de très important. On pense avoir une véritable réalisation, alors qu'on est juste entré dans un aperçu encore voilé de ce qu'est la nature de l'esprit. Et c'est très différent. Les instructions à appliquer dans ces vécus un peu pareils sont très différentes ; soi-même, on ne saura pas faire la différence. C'est pareil pour toutes les expériences ; si on ne va pas voir quelqu'un pour vérifier, et qu'on applique soi-même les instructions, on s'égare du chemin par une compréhension inexacte de ce qu'est l'expérience et comment progresser.

Moi-même je me suis deux fois complètement trompé sur l'estimation de mon expérience, je pensais que c'était un point très important, la réalisation de la nature de l'esprit, parce que ça correspondait à tout ce que j'avais entendu. Heureusement j'étais en retraite, heureusement j'avais des précepteurs et j'ai soumis mon expérience, ma soi disant réalisation ; et ce n'était pas du tout ça. Je suis rentré de l'entretien un peu dépit, avec une déception, mais heureusement, parce que ça a ouvert la porte à plus de pratique, une pratique très différente qui a amené des compréhensions bien différentes de ce que j'avais cru comprendre de ce qu'était cette expérience clé.

Une erreur est juste une erreur, mais si on continue sa pratique en se basant sur un jugement erroné de sa propre expérience, en soi, ce n'est pas bien grave, mais des années plus tard on se demande pourquoi est-ce qu'il n'y a pas les fruits de la pratique, pourquoi est-ce que je suis aussi émotionnel, pourquoi je ressens toutes ces difficultés, pourquoi d'autres qualités ne se développent pas, où sont les fruits de ce que j'ai réalisé ou cru comprendre. C'est une perte de plusieurs années de pratique que l'on pourrait éviter en ayant un contact direct avec un pratiquant bien expérimenté pour régler cela dans l'immédiat, tout de suite ou dans un temps très proche de l'expérience. On peut en parler à quelqu'un qui nous fait un retour, et on reste dans la certitude, et le chemin développe ses fruits parce qu'on est dans l'expérience de toute ces générations de pratiquants confirmés et qui se sont transmis le savoir d'une génération à l'autre. Ce que je viens d'expliquer et ce que le neuvième Karmapa a écrit, est le véritable sens de la relation maître-disciple, d'instructeur et pratiquant. Cela termine la leçon 45

Y a-t-il des questions ?

## ***Questions – réponses***

Question : Comment transmettre à ses amis, comment faire passer l'inspiration de la relation

*instructeur-pratiquant ? C'est parfois difficile à expliquer.*

Lama Lhundrup : Voici la différence entre deux formes de relation avec l'enseignant, mais il y en a bien plus ; l'une est de venir aux instructions publiques, se laisser inspirer. L'enseignement public clarifie bien des points, puis on retourne chez soi avec beaucoup d'inspiration et plus de clarté et on peut mettre en application ce que l'on a entendu. C'est le cas pour la plupart des personnes. Puis il y a des personnes motivées pour faire un travail subtil avec leur esprit, qui souhaitent développer les expériences de calme mental, de vision profonde et du Mahamoudra et qui souhaitent faire ce travail en donnant beaucoup d'heures de leur vie dans la pratique quotidienne et dans des retraites, ils ont besoin d'être guidé avec plus de proximité. Ils ont besoin d'une relation dans laquelle ils peuvent vérifier ce qui s'élève et avoir des retours sur comment continuer. Les besoins dans cette deuxième forme de relation sont là quand il y a des pratiques plus poussées, avec plus de temps, plus d'énergie et à long terme. Normalement je conseille de ne pas faire de retraite de plus d'une semaine sans guide. Vous voyez déjà qu'avec la stimulation des enseignements du matin, si vous pratiquez vraiment le matin, l'après midi et le soir, en une seule journée notre pratique peu évoluer avec le besoin de vouloir clarifier quelque chose. Carrément un suivi quotidien sera nécessaire à quelques moments de la pratique. Mais dans les deux cas il n'est pas question de gourou ; pas question d'une relation de dépendance. Même dans la deuxième relation qui est beaucoup plus intime, on vient voir le guide, on soumet son expérience, on a un retour, on applique le conseil et si cela nourrit la confiance on revient voir la personne en continuant la relation et de cette manière se construit une confiance ; sur des années bien souvent. Bien sûr dans ce processus subtil on n'a pas envie de changer pour un autre instructeur parce qu'il ne nous connaît pas assez pour suivre la personne entière ; on peut poser quelques questions à une autre personne mais il faudra tout expliquer car il n'y a pas tout ce vécu derrière. C'est très bien de rester pour ce passage, avec une personne de confiance et faire ce travail avec cette personne ; mais pas de dépendance, jamais de dépendance. S'il y a une dépendance cette relation est erronée. Un gourou, un véritable lama mène tous ses disciples à l'autonomie émotionnelle, spirituelle, matérielle ; c'est sa tâche. On appelle cela : révéler le lama intérieur dans chaque personne. Ne pas rendre dépendant mais donner de la liberté ; telle est la véritable tâche du lama, du gourou.

« Le lama extérieur veille le lama intérieur, jusqu'à ce que celui-ci puisse prendre tout en charge. Alors la personne devient complètement indépendante, elle n'a plus besoin du lama extérieur. C'est en quelques mots, la tâche du lama extérieur ». Citation à cent pour cent venant de lama Guendune.

Question : Une des difficultés, lorsqu'une expérience s'élève, il y a déjà un commentaire qui vient en même temps ; comme si l'observateur donne son commentaire sur ce qui est entrain de se passer.

Lama Lhundrup : Nous n'avons pas besoin de ça. C'est pareil dans la relation avec l'instructeur ; on n'a pas besoin d'un commentaire courant pendant que la relation se fait. Tout de suite lâcher cette tendance à faire un commentaire et si possible entrer à nouveau dans l'expérience immédiate, dans le vécu, et y rester sans commentaire. Une fois le problème identifié, lâcher le commentaire, vous n'avez pas besoin de cela pour pouvoir parler de votre expérience au lama plus tard, non, non. Il faut que vous viviez pleinement votre expérience en vous reconnectant avec ce que vous avez vécu et là vous parlez vous décrivez et le lama va vous aider. Pas besoin de pré formuler votre description, et de l'avoir dans votre poche pour mémoire et ensuite la sortir pour la lire au lama. Non ; c'est artificiel. Le mieux, dans le contact avec l'enseignant est de se reconnecter avec l'expérience et la décrire comme une expérience fraîche. Cà c'est la meilleure façon.

Et maintenant un peu de silence et un peu de méditation, pour terminer cette session du matin.

Rien à faire ; donner du repos, de l'espace à notre esprit.

\*\*\*\*\*

# JOUR 6

## Méditation guidée

On ressent le corps, il y a des sons, des bruits, la pluie qui tombe. Les yeux sont ouverts, toutes les portes sensorielles sont ouvertes sans saisie. Pause méditative.

Cà respire, et nous sommes conscients de chaque inspir, de chaque expir. Pause méditative.

Rassembler l'esprit pendant une dizaine de respirations, complètement concentré, complètement unifié, conscience et respiration. Pause méditative.

Ensuite on se donne un peu plus de détente. Pause méditative.

A nouveau nous faisons une dizaine de respirations en toute conscience en incluant le corps entier. En inspirant nous ressentons le corps entier, en expirant nous ressentons le corps entier. Pause méditative.

Et à nouveau une petite détente. Pause méditative.

A nouveau une dizaine de respirations en étant pleinement conscient de notre état d'esprit, ce qui se passe dans notre conscience, pensées, émotionnellement. Pause méditative.

Et puis nous réduisons notre effort, et restons quand même conscient de ce qui se passe dans notre esprit. Pause méditative.

C'était une méditation de pluie.

C'est toujours bien quand la nature nous montre combien nous sommes insignifiant, une petite pluie et tout s'arrête

## Enseignement

### **L'esprit et les huit consciences**

Je vais vous donner une petite explication de ce qu'on appelle esprit. Il n'y a rien de neuf là-dedans, c'est l'Abhidharma, c'est la terminologie bouddhiste, juste pour que vous sachiez comment c'est utilisé.

Esprit, c'est le mot qui englobe tout ce qui est conscient, tout ce qui est mental, le psychisme, tout cela est appelé esprit ; il n'y a pas plus que ça. Dans l'esprit il y a l'esprit éveillé et l'esprit dualiste. L'esprit non dual et l'esprit dual. Deux manières de fonctionnement assez différentes ; on peut les distinguer.

Cet esprit éveillé, non dual est aussi appelé l'esprit intemporel, la conscience primordiale ; ce sont des synonymes. Il est aussi appelé le dharmakaya. La conscience non duelle, est l'esprit qui ne tombe plus dans des différenciations comme, moi et les autres, centre et périphérie, présent, passé, futur. Il est totalement ouvert, fluide, spontané, naturel, il est dynamique, il a une activité. Cette activité de l'esprit est appelé le Rupakaya, le corps de la forme qui se manifeste comme Nirmanakaya et Sambhogakaya, comme le corps d'émanation et le corps de jouissance. Ce sont des termes qui veulent dire que cet esprit ouvert a une dynamique et que cette dynamique s'exprime par des manifestations.

Pour le coté dualiste, l'Abhidharma classique parle de six consciences : conscience physique, auditive, visuelle, olfactive, gustative, et la conscience mentale. On les appelle les six consciences, les six chambres sensorielles. Dans la sixième sens se regroupent les informations des cinq autres. Par exemple la conscience visuelle toute seule n'est pas capable de comparer une impression visuelle avec une autre impression visuelle, et de faire la distinction entre une voiture et un arbre. Cette comparaison est faite dans le mental, la sixième conscience. C'est la sixième conscience qui reçoit toujours les informations, qui les regroupent, qui les comparent. Toute la différenciation se fait dans la sixième conscience. Pour tous les autres sens, c'est pareil.

Les comparaisons avec d'autres impressions que nous avons déjà eu dans le passé, sont stockées, sont accessibles, sont utiles, pour les comparer avec ce que l'on vit maintenant. Pour comprendre ce que je dis, il y a la conscience auditive, bien sûr ; mais elle n'est pas capable de comprendre les mots et de savoir dans quelle langue je parle. C'est la conscience mentale qui sait quand je change du français à l'allemand et quel mot français j'utilise et quel est le sens ; ça c'est la conscience mentale. Mais c'est la conscience auditive qui entend. Dans le sixième sens, si on regarde bien, il y a toute notre émotivité, tout l'émotionnel est là-dedans. Toutes les émotions, les interprétations plus ou moins émotionnelles, le, je veux-je ne veux pas, j'aime-je n'aime pas, agréable-désagréable, tout se joue dans le sixième sens, qui dans l'Abhidharma du Mahayana est nommée la conscience émotionnelle, *nyon yid*, en tibétain.

En regardant de plus près dans la conscience duelle, on a trouvé qu'il y a une forme d'être qui n'est pas tellement affecté, où on garde toutes les traces de nos expériences dualistes, beaucoup de traces de mémoire où s'opèrent toutes les tendances à toujours rentrer dans la vision dualiste du monde, cela s'appelle la conscience de base. La conscience dualiste est l'*alaya vijñāna*, la conscience dualiste de base. A ne pas confondre avec l'*alaya*, tout seul, qui est la conscience éveillée, qui est aussi une conscience de base. Il y a souvent confusion entre les deux par les débutants. L'*alaya*, tout court, qui veut dire conscience de base, est la nature de Bouddha, et l'*alaya vijñāna* est la conscience dualiste de base qui porte à voir le monde en termes de moi et tout le reste. Notre vécu d'enfance, et, semble t'il, bien avant lui, dans les vies antérieures, imprègne, laisse des traces dans cette conscience des tréfonds, elle est appelée la huitième conscience. On parle donc des huit consciences, les six premières, plus la conscience affective et la conscience de base.

Vous vous demandez peut-être pourquoi on parle de deux *alayas*, et pourquoi on n'appelle pas tout simplement le vrai *alaya*, la neuvième conscience ? Parce que cet *alaya*, qui est la nature de bouddha, qui est notre esprit éveillé, est la nature même des autres consciences. On n'a pas voulu séparer cet *alaya*, en lui donnant une existence nominale comme la neuvième conscience ; cela aurait créé la confusion. Il vaut mieux vivre avec la confusion qu'il y a deux *alayas*, parce que l'une est la nature de l'autre ; et celle qui est dualiste, se transforme en celle qui est non duelle, grâce à la pleine conscience. Elle s'avère, être, la conscience intemporelle, non duelle, grâce à la pleine conscience ; elle ne se transforme pas, elle est vue comme étant la nature même. Donc on n'a pas nommé l'*alaya* comme une autre forme de conscience, parce que l'*alaya* est la nature même de chacune de ces autres consciences ; n'importe laquelle que nous prenons, par exemple la conscience visuelle, la conscience mentale, au moment même où on perçoit la nature du fait d'être conscient visuellement, ou de manière auditive, ou mentalement, l'*alaya* est là, il s'ouvre à nous et on rentre dans cette dimension non duelle, intemporelle. Voilà pourquoi l'*alaya* est appelé la base de tout. Il est la base du *samsara* et du *nirvana*. Base de tout veut dire base de confusion et de libération ; il est la nature même de toute expérience, éveillée et non éveillée.

Si on comprend la base de tout comme étant la base de la perception dualiste et la conscience non duelle, *samsara* et *nirvana*, on va aussi comprendre que dans la manifestation duelle il n'y a pas vraiment de problème ; elle ne pose pas problème parce que sa véritable nature c'est la conscience intemporelle. Le problème vient tout simplement du fait de penser que la dualité se manifeste comme, un sujet ici, et l'objet là, moi, et le reste du monde, et que ça existe véritablement. Quand la perception dualiste est prise comme une vérité ultime, il y a tension ; on va lutter, on va être dans la tension, attachement-aversion, tout cela s'installe avec une grande force parce que nous ne sommes plus ancrés dans la conscience non duelle, intemporelle. En soi une perception dualiste ne produit pas de confusion, si l'esprit reste en même temps en contact, ou complètement imprégné de la compréhension de la nature véritable de toute manifestation.

C'est de cette manière qu'un être éveillé peut nous parler, il nous écoute, il est là et nous dit : « je suis ici et je t'écoute, qu'est-ce que tu as à dire ? », il va nous entendre, il y a une interaction complètement habituelle, dualiste, perceptions sensorielles, décodages, réponses, tous ces processus se font comme d'habitude, mais dans l'esprit de l'être éveillé il n'y a pas de saisie d'un moi comme étant véritablement existant, il n'y a pas de saisie d'une différence éternelle entre moi et l'autre. Il y a ce ressenti de l'unité fondamentale de l'être, ce qui permet que tout puisse s'élever comme un jeu de manifestations sans être saisi comme étant existant de manière matérielle, réaliste. C'est aussi simple que ça. Être en contact avec la dimension profonde de notre être permet à tout le reste de se manifester comme auparavant, mais il n'y a plus cette fixation. C'est cette fixation qui crée *dukkha*, qui crée la souffrance.



Un être qui est dans la pleine conscience de la nature même de tout ce qui se manifeste, ne tombera pas dans l'illusion de penser qu'il faut s'affirmer, qu'il faut lutter contre, avoir ceci, ne pas avoir cela, toutes ces tensions supplémentaires qu'on appelle dukkha ne sont plus présentes. Et cela est la différence. Le reste continue à fonctionner normalement.

Est-ce que vous avez à peu près compris ce que je viens de dire ?

Question : peux-tu préciser ce qu'est l'alaya vijñāna ?

Lama Lhundrup : Vijñāna veut dire conscience duelle. Lorsque l'on veut parler proprement de l'alaya vijñāna, on parle toujours de cette conscience de base qui est imprégnée de fonctionnement dualiste.

J'ai souhaité vous donner une carte ; ce ne sont que des mots, mais quand même derrière les mots on arrive peut-être mieux à s'orienter dans tout cet ensemble qu'on appelle esprit. C'est assez facile, si on commence à comprendre ce qu'il faut faire dans chaque vécu : percevoir aussi la conscience de base, cet aspect tout ouvert de la conscience, cet aspect intemporel de la conscience ; c'est tout le travail.

Question : Un grand merci pour cette explication très importante pour mieux comprendre. Est-ce que les six premières consciences permettent chacune d'accéder à l'alaya, dans le sens où elles seraient comme des portes d'entrée dans l'alaya ? Est-ce qu'on doit en exempter le mental ?

Lama Lhundrup : oui à la première question ; non à la deuxième. Les six sont bien des portes entrées. Chaque expérience dans les six consciences nous permet d'entrer dans la compréhension de la nature même de l'esprit.

Autre question : le lhaktong rentre-t-il dans le mental ?

Lama Lhundrup : le lhaktong c'est voir la nature de chaque instant, de chaque vécu sensoriel. N'importe quelle conscience voit la nature même de ce moment d'expérience, c'est cela le lhaktong. Le véritable lhaktong c'est quand la porte de l'alaya s'ouvre parce qu'on a vu la nature même de l'expérience. Que ce soit une pensée, que ce soit une audition, que ce soit une impression visuelle, que ce soit une émotion, n'importe quel vécu peut être la porte d'entrée pour un instant de lhaktong, de claire vision.

Question : je te dis merci aussi pour tes explications. Peut-on dire que cette manière de présenter les six consciences, l'alaya et l'alaya vijñāna est suffisante pour pouvoir peut-être faire l'expérience de la nature de l'esprit et de l'alaya. Dans les enseignements traditionnels on va au-delà et on donne une forme, avec la Rupakaya, le Sambhogakaya, ce que j'appelle « un panthéon bouddhiste » et qui m'apporte plus de confusion que de compréhension. Est-ce que c'est suffisant de dire que lorsque on aura l'expérience de l'alaya quelle forme cela prendra ? Quant à quelle forme de sagesse, de bouddha, de terre pure, on verra bien, quoi ...

Lama Lhundrup : Oui, ça suffit. Le moment même où il y a la compréhension de la nature de l'esprit, de cet alaya qui s'élève, il sera évident que cette conscience intemporelle est ouverte, que tout s'élève dans cet espace, que l'on peut appeler Dharmadhatu : espace de tous les phénomènes. Il sera évident que cet espace est dynamique et que ce n'est pas inerte, mort ou un rien. C'est plein, c'est d'un dynamisme énorme, on pourrait dire le créateur du monde ; toute la créativité du monde est là-dedans et cette créativité est incessante. Elle produit plein de manifestations. Ces manifestations, sont naturellement pour le bien de tous, du fait qu'il n'y a aucune saisie égoïste dans cette nature d'esprit, cette nature de base. Toutes les compréhensions vont être évidentes, il n'y a aucun doute, pas besoin d'étudier avant. Ce sont les quelques certitudes qui s'élèvent lorsqu'on a vraiment une réalisation claire de l'esprit. Une autre certitude se manifeste, c'est la certitude que tous les êtres ont cette même nature d'esprit ; qu'il n'y en a pas un seul dont l'esprit n'aurait pas cette nature. Et ça s'élève sans étude ; ce n'est pas un travail scolaire.

Question : Hier j'ai fait une remarque à quelqu'un de proche, remarque très rapide, blessante, mais en même temps avec un sourire, et j'ai honte de cela. Je fais assez souvent cela, des remarques un peu blessantes cachées par une fausse bienveillance. Je découvre à quel point c'est blessant et je me demande comment faire avec cette énorme rapidité de cette façon de fonctionner et de nuire à l'autre. Même si je pense que tout va bien, je fais avec, depuis des années, mais ce n'est

*pas du tout de cette façon que je voudrais fonctionner, et je me demande comment faire.*

Lama Lhundrup : *Moi aussi je connais ce fonctionnement ; ce qu'il faut c'est amener une acceptation profondément bienveillante dans les tendances habituelles qui nourrissent ce fonctionnement. Cette façon de fonctionner est très probablement issue d'anciennes blessures, un besoin de protection qui s'est établi très très tôt dans notre être, et qui travaille avec une rapidité presque instantanée. Amener cette conscience bienveillante, pleine d'amour, de ce côté difficile de notre être, sans honte, sans blâme, sans culpabiliser. L'amener dans la conscience, respirer avec, accepter, comme si on prenait quelqu'un dans les bras qui, pour le moment, ne sait rien faire d'autre que se battre dans tous les coins, en souhaitant, derrière tout cela, être heureux, et être aimé et vouloir aimer, ce qui est une évidence pour nous tous. Le fait d'être blessé, a créé un esprit cynique, un esprit qui envoie des petites flèches, qui s'est habitué à cela, mais c'est notre protection. Pour aller derrière la protection il faut avoir cette bienveillance qui a manqué auparavant. Si on fait ce processus avec chaque aspect de notre être qui est un peu bizarre, qui est un peu nuisible, qui réagit émotionnellement comme une blessure ouverte, c'est immédiat. Quand on commence à travailler avec un peu de Tonglen, qu'on accepte, qu'on offre du soutien, que l'on prend dans les bras tous ces d'aspects que nous avons en nous, on pourrait dire que nous sommes entrain de travailler avec les différents aspects de malveillance qui se trouvent dans le samsara. En les acceptants dans notre propre être on pourra accepter les autres à l'extérieur, qui manifestent ces mêmes tendances. Je suis convaincu que l'on peut trouver dans son propre esprit, presque tout ce que vivent les autres ; si nous sommes honnêtes on trouve des traces de ces mêmes comportements en nous, et en les acceptants en nous, il sera possible de les accepter chez les autres.*

Question : *(ces paroles sont adressées à la précédente intervenante) Je te comprends ; c'est difficile de découvrir cela en soi-même, mais c'est aussi mon expérience qu'ayant découvert n'importe quel aspect, ça va mieux après ; et de toute façon on t'aime.*

*Est-ce que nous ne sommes pas déjà entrain de faire ce travail avec l'alaya, en regardant la nature de chaque expérience sensorielle, que ce soit de l'extérieur avec une sensation visuelle, ou dans le mental ?*

Lama Lhundrup : *La réponse est, oui et non.*

*Oui, dans le sens où on travaille avec chaque vécu, on regarde dedans et on est sur la piste de l'alaya ; on est dans une compréhension grandissante de ce qu'est la nature de notre être, la nature de notre esprit, mais tant qu'il n'y a pas cette certitude qui s'installe et dont j'ai parlé, on n'est pas encore bien dans la vision directe, profonde, de ce qu'est l'alaya. On n'a pas encore développé ce qu'est cette force de transformation, comme une révolution à l'intérieur de notre être. Quand il y aura cette révolution à l'intérieur de notre être, ce sera le signe que l'on a vu sans voir, que l'on a réalisé sans réaliser, qu'on est vraiment entré dans cet alaya. Et bien sûr il y aura d'autres moments de ce fonctionnement. Mais un moment très clair et en pleine conscience de ce qu'est l'alaya a cette force d'enlever toute croyance dans un soi, dans un moi vraiment existant, et tout le reste. Ça c'est suffisant, mais il faut entrer là-dedans, une fois, en pleine conscience pour produire cette nouvelle vision du monde.*

Question : *Je viens partager avec vous ce que tu as déclenché en moi, lorsque tu as donné les explications des deux alayas. J'ai vu que dans la méditation il y a des endroits où je ne peux pas aller, où ça bloque ; ce sont des endroits noirs, sombres. Et ça me fait rebondir sur cette expression que dans le tout il y a le rien, et que dans le rien il y a le tout, mais qu'on ne comprend pas vraiment. En fait avec cette explication là, j'ai un peu compris, et je ne sais pas si c'est vraiment juste, qu'effectivement dans ce rien, dans ce trou qu'on a peur d'aller voir, on bloque parce qu'on a vraiment peur d'aller voir, il y a un tout, l'alaya, et que si on a cette confiance là, peut-être que ce sera plus facile d'aller voir.*

Lama Lhundrup : *oui, c'est vrai ! Pas besoin de retour, c'était juste un partage ? – Oui.*

## **Enseignement**

Normalement dans la suite de l'enseignement du IX Karmapa il y a la leçon 46. Dans cette

leçon le Karmapa développe le dialogue avec le pratiquant ; il donne les bonnes réponses, les mauvaises réponses, les réponses qui sont à peu près correctes, et ce n'est pas utile que je vous enseigne cela, parce que ça vous ferez entrer exactement dans ce défaut de vous imaginer quand vous aller répondre, quelle serait la bonne réponse. Ça vous éloigne de la description directe de votre expérience même. En vérité nous le faisons déjà ; c'est une leçon écrite pour l'enseignant pas pour le pratiquant ou le disciple. C'est pour le lama, pour savoir à peu près comment gérer différentes réponses. Ce travail qui est décrit là, nous le faisons déjà dans nos rencontres, dans nos questions-réponses, quand vous venez avec vos expériences, tout cela se fait déjà. C'est mieux de continuer le travail avec le vécu direct, que d'entendre ce que d'autres pourraient dire et ce qui pourrait être la réponse juste, etc.

Dans ce chapitre, le Karmapa parle de trois sujets de dialogues entre le précepteur et l'élève :

- examiner l'esprit calme,
- examiner la pensée dans l'esprit actif qui pense,
- et examiner la nature des sensations, des impressions sensorielles.

Ce sont les trois grands aspects de notre vie ; soit l'esprit est calme, il n'est pas dans la perception de quoi que ce soit, il reste en lui très calme, alors comment est-il ? Soit l'esprit est actif, et dans l'activité il y a la pensée, et les cinq autres chambres sensorielles ; il y a ces six activités différentes. La pensée c'est aussi les émotions, tous les mouvements d'esprit.

Donc je vais sauter cette leçon et continuer avec la leçon 47.

Ici on parle du mode de transmission des instructions qui est double :

- transmissions des instructions sur l'esprit en mouvement.
- transmission des instructions sur l'apparence.

## **Transmission des instructions sur l'esprit en mouvement.**

***Le Karmapa écrit : « Il est bien de pratiquer brièvement, ou comme un rappel : les préliminaires, la posture, et les points des sessions précédentes sur le calme mental, shamata, et la vision intérieure, vision profonde, appelée vipassana. Il faut commencer par laisser la conscience détendue dans son état naturel ».***

Il faut savoir quand on parle ici des préliminaires, que ce ne sont pas les préliminaires communs et spécifiques qu'on entend par Ngöndro, c'est-à-dire les prosternations, Vajrasattva, Mandala et Gourou yoga. Non. Préliminaire était expliqué dans une autre leçon, bien plus tôt, c'est s'asseoir sur le coussin, lâcher toute préoccupation, ressentir le corps, prendre la posture en sept points. Vous vous rappelez la posture comme ça : détendre l'esprit et suivre les points clés pour se préparer à la méditation. Lâcher tout ce qui pourrait être source de distraction, se mettre dans une réceptivité où le corps est calme et bien droit, où l'esprit reste ouvert. Le préliminaire le plus important c'est laisser l'esprit naturel pour qu'il puisse se calmer. Jusque là ce sont les préliminaires pour la pratique de Mahamoudra, ici la pratique de lhaktong.

Je vais donner l'instruction et ensuite on va faire une méditation et appliquer cette instruction. Nous sommes détendus, l'esprit est assez naturel, rien ne préoccupe notre esprit.

***KARMAPA : « Dans cet état examiner directement la nature propre de la conscience ».***

Ce que le Karmapa veut dire : là, nous sommes dans le calme, regardons d'abord comment c'est d'être là, présent, de manière naturelle, dans le calme ; quelle est la nature de ce vécu, calme. C'est cette première étape.

Deuxième étape :

***KARMAPA : « En créant un mouvement dans l'esprit, cultiver l'image de la grande statue Jowo de Lhassa, ou de la grande statue Lachen de Tsurphu jusqu'à obtenir une***

## **conscience claire et vive de l'objet ».**

Nous ne connaissons ni l'une ni l'autre, donc prenez celle là (la statue de Gourou Rinpoché de Croizet). Il faut prendre quelque chose que nous connaissons bien. La statue Jowo de Lhassa était connue de tous les tibétains ; au moins une fois dans leur vie il faisait un pèlerinage à Lhassa pour pratiquer auprès de cette statue, devant le Potala, le grand palais du Dalaï Lama.

L'autre statue Lachen de Tsurphu, était la grande statue dans le temple des Karmapas à Tsurphu, près de Lhassa, juste une journée de voyage. Pour un tibétain c'est facile, parce que c'est une impression très forte, c'est le point de référence. Mais nous, nous prendrons quelque chose qui pourra créer une image stable dans notre esprit ; pas besoin que ce soit une statue. Quelque chose que nous connaissons très bien et qui soit facile à reproduire visuellement dans notre esprit. C'est très bien de prendre une statue parce que toutes les qualités d'éveil sont en connexion avec, mais ça peut être aussi un arbre, ou un endroit que nous connaissons bien. Pour le moment évitez une personne parce qu'il y a trop de connotations affectives.

Intervention d'une pratiquante : je n'ai pas compris le fait de créer un mouvement dans l'esprit et le rapport avec une image.

Lama Lhundrup : Tu crée une visualisation

La pratiquante : et je note le mouvement ?

Lama Lhundrup : Voilà, ça c'est le mouvement.

La pratiquante : on ne ressent pas le mouvement en quelque chose ?

Lama Lhundrup : C'est le mouvement de faire apparaître, laisser apparaître une image, qui est un mouvement mental. C'est aussi simple que ça. Un mouvement et regarder ce que ça fait. Il n'est pas nécessaire que ce soit une image en mouvement ; le mouvement consiste qu'à partir du calme il y a quelque chose qui apparaît ; ça c'est le mouvement.

Pour le pratiquant qui n'a pas l'habitude de faire cela, c'est s'imprégner de quelque chose que vous voyez en face, prenez la statue comme ça nous restons proche du livre ; vous vous imprégnez à peu près de comment elle est, et vous détournez votre esprit, vous pouvez fermer les yeux et vous laissez l'image de la statue apparaître. Essayez pour voir si vous êtes capable de le faire. Nous prenons tous la statue, vous êtes d'accord ? Sinon prenez un pilier, prenez la fenêtre, ou le Bouddha, c'est très bien.

Autre pratiquante : On ne va pas dans la sensation ? Juste dans l'aspect visuel.

Lama Lhundrup : Juste une image visuelle. C'est tout simple.

Regardez la statue, regardez ailleurs, peut-être fermez les yeux, retrouvez le calme, et laissez apparaître l'image de la statue. Ça marche ? Quelqu'un a-t'il des difficultés ? Je peux vous aider.

Une pratiquante : J'ai pris l'image du Bouddha qui est derrière Lhundrup ; et c'est juste un souvenir, ce n'est pas quelque chose de visuel, et c'est bon dit Lama Lhundrup.

Lama Lhundrup : Oui, mais dans ce souvenir il y a des couleurs, la forme du Bouddha, tu vois à peu près quelque chose dans ce souvenir.

La pratiquante : Et bien jusqu'à présent non. Mais je vais essayer.

Lama Lhundrup : Attends, si tu ne vois rien pour le moment ce serait bien de pouvoir voir. Prends quelque chose de plus simple ; une forme plus simple dans l'espace, imprègne toi de ce que tu vois, même les yeux ouverts. Et continue à le voir ; c'est cela une visualisation. C'est pareil pour la statue, sauf qu'elle est plus détaillée.

Quand on regarde le bol, c'est visuel, on le voit et on peut le toucher. Lorsque je ferme les yeux et que je vois encore le bol, il n'y a rien, mais il est encore présent dans cette image, ça c'est la conscience mentale qui produit une visualisation ; c'est la conscience visuelle qui voit un objet visuel. La conscience mentale s'imprègne de ce que elle voit, et la conscience mentale projette l'image que elle a retenue comme souvenir. Elle ne voit rien ; elle projette ; elle crée.

Une pratiquante : Ce n'est pas aussi net.

Lama Lhundrup : Oui, mais il faut s'entraîner pour que ça le soit. Ça peut devenir plus net que la conscience visuelle. Tu prends le temps qu'il faut pour t'imprégner et le temps que tu veux pour le faire apparaître. Quand on est bien imprégné de quelque chose, pas besoin de beaucoup de temps pour le voir. Par exemple : tu peux imaginer la chambre où tu dors chez toi ; est-ce que ça

*t'a pris beaucoup de temps ?*

Un pratiquant : Non pas trop.

Lama Lhundrup : Cà t'a pris une fraction de seconde, parce que tu la connais bien. Tu peux la visualiser au lieu de la statue que tu ne connais pas. Cela s'appelle une visualisation, la capacité d'avoir une impression visuelle de quelque chose que l'on connaît et que l'on fait apparaître.

Pour dire plus précisément ce qu'est une visualisation : imagine que tu entres par la porte de ta maison et tu vas me décrire le chemin à suivre pour aller à ta chambre. De quel côté dois-je tourner ?

Le pratiquant : A droite, puis encore à droite.

Lama Lhundrup : Y a-t-il des obstacles sur le chemin ? – Non –

Alors je peux y aller. Tu vois, quand on te demande de décrire l'endroit et que tu me dis à droite, puis cinq pas vers la droite, puis tu tournes et tu ouvres une porte. A l'intérieur tu vois tout, parce que tu t'es bien imprégné, tu peux décrire ; et cela s'appelle une visualisation ; c'est la conscience mentale qui produit ces images. Donc si je te demande de visualiser le trajet dans ta maison pour aller jusqu'à ta chambre, soit, entrer par la porte, tourner à droite, effectuer cinq pas dans le corridor, tourner encore à droite, ouvrir la porte de la chambre et entrer, cela s'appelle une série de mouvements mentaux ; ce n'est pas juste un mouvement, juste une visualisation, c'est plusieurs images qui se suivent, une succession d'images jusqu'au point où l'on s'est arrêté. Donc plusieurs mouvements mentaux, toute une série. Vous allez faire l'exercice avec votre propre chambre. Entrer dans la maison, peut-être monter un escalier, ouvrir une deuxième porte, et vous diriger vers votre chambre. Pause méditative.

Lama Lhundrup : Nous allons faire un deuxième exercice en ajoutant une autre qualité sensorielle : le toucher. Imaginez que vous entrez dans votre appartement, ou maison, et vous effectuez tout le trajet pieds nus. Et vous imaginez les différents matériaux du sol jusqu'à votre chambre. Faisons-le. Pause méditative.

Etes-vous arrivé dans votre chambre ? Vous voyez que c'est de l'imagination, on s'imagine comment pourrait être la sensation quand je suis sur le carrelage, quand je suis sur le tapis, quand je change d'un tapis à l'autre. Dans cette expérience, l'imagination visuelle et l'imagination tactile se sont-elles jointes ? – Oui – (Réponse générale)

Ajoutons un autre sens, l'odorat. Imaginons que dans le corridor et dans la chambre les odeurs sont différentes. Une odeur émane dans le corridor et une autre dans la chambre. Entrez à nouveau dans votre maison, les pieds nus et allez dans votre chambre. Vous y êtes ?

Nous allons compléter l'expérience ; imaginons qu'un ami ou une maie nous reçoit à la porte de notre appartement, nous mène par le corridor et nous explique le pourquoi de ces odeurs et nous conduit jusqu'à la chambre. Toute une situation à deux. Il peut y avoir dialogue, toucher, plein de choses, vous imaginez d'aller ensemble Jusqu'à la chambre. Allons-y. Pause méditative.

Et parce que vous avez bien fait cet exercice, vous allez recevoir un peu de chocolat. Imaginez ! (Rires).

Une pratiquante : On fait ça tout le temps, en fait.

Lama Lhundrup : Oui. Donc combien de sens étaient activés dans cette expérience ? Tous, n'est-ce pas. Toute cette expérience s'est faite dans la sixième conscience, le mental, le mental, dans le sens qui englobe tout, avec l'affectif à la fin, avec notre disposition dualiste à percevoir les choses et avec la possibilité de percevoir des choses des cinq autres domaines sensoriels. Ce que nous faisons habituellement. Ce que l'on appelle une visualisation dans le Vajrayana, dans le bouddhisme tibétain, englobe tout cela. Lorsqu'on visualise de prendre refuge devant un Bouddha, c'est avec les pieds nus, dans l'herbe, l'eau fraîche devant nous, les parfums paradisiaques, avec les autres êtres qui sont là, avec l'affection pour tous ces êtres qui sont tous motivés par le souhait de vouloir être heureux, toute la dévotion pour le Bouddha qui nous sourit. Le Bouddha nous parle, nous donne des instructions, on entend même, derrière, le son des textes des enseignements que l'on souhaite entendre. Vous voyez, ce qu'est une visualisation, avec tous les sens inclus. On travaille avec ça, on utilise cette capacité créatrice de l'esprit pour le diriger vers quelque chose de bénéfique.

Pour revenir à notre exemple, une situation globale comme être reçu par sa compagne, son compagnon, et être accompagné à la porte de la chambre et qui sait quoi se passe après, tout cela est bien trop compliqué pour analyser un mouvement de l'esprit parce que ce sont des milliers

*de mouvements mentaux qui produisent la perception d'une telle situation. Donc on isole une seule chose dans notre laboratoire mental, pour voir si cela fait quelque chose.*

Le Karmapa donne l'instruction :

**KARMAPA : « Ayant visualisé la statue, puis, ayant examiné à nouveau quelle est la différence entre l'esprit qui opère un mouvement et l'esprit stable. C'est la chose à examiner »**

L'esprit en mouvement, c'est le moment où l'objet apparaît dans notre esprit ; le moment où se manifeste la statue ; pas plus ; après il n'y a pas besoin de continuer à visualiser la statue, juste un moment.

Donc nous allons faire cet exercice ensemble avec un peu de préparation pour que ce soit assez facile. Isoler un seul mouvement d'esprit pour pouvoir regarder sa nature.

## **Méditation guidée**

Détendons notre esprit et le corps aussi ; le plus détendu possible. Pause méditative.

Cà respire et nous laissons tomber toutes les préoccupations. Pause méditative.

Faisons plusieurs fois ce petit exercice, d'expirer, de souffler, avec l'expir tout lâcher, entrer dans l'ouverture et le calme. Pause méditative.

Simplifier notre présence en lâchant tout ce qui se présente. Pause méditative.

Rien n'est important. Restons dans la détente complète. Pause méditative.

Regardons l'esprit, la conscience ; comment est-il quand il ne pense à rien ? Pause méditative.

Comment est l'esprit quand il repose tout calme ? Pause méditative.

Comment est l'esprit quand une image apparaît ? Par exemple une statue. Pause méditative.

Laissez venir l'image, et laissez là disparaître ; faites revenir l'image, et disparaître à nouveau. Pause méditative.

Examinez l'esprit calme et le mouvement. Y a-t-il une différence ? Qu'elle est-elle ? Pause méditative.

Faites apparaître l'image, laissez dissoudre l'image ; restez calme ; et à nouveau faites le même processus. Pause méditative.

Maintenant faites la même chose avec un son ; laissez apparaître un son bref qui disparaît tout de suite. Pause méditative.

L'esprit calme, l'esprit en mouvement. Pause méditative.

Continuez à expérimenter comme vous voulez. Pause méditative.

Regardez l'esprit. (Fin de la méditation)

Continuez dans l'après midi à examiner l'esprit de cette manière ; les différents mouvements mentaux avec une stimulation des cinq sens extérieurs puis, seulement mental ; regardez encore et encore. Y a-t-il des différences ? Est-ce un peu pareil ? Est-ce différentes formes d'esprit ? Demain nous en parlerons plus.

\*\*\*\*\*

# JOUR 7

## Méditation guidée

Et comme toujours inspir et expir. Pause méditative.

Nous prenons une dizaine de respirations pour être pleinement conscient, juste cela, respirer. Pause méditative

Nous laissons l'esprit chevaucher sur le souffle avec une observation très fine, très détaillée de chaque sensation créée par le fait de respirer Pause méditative.

Faisons une petite pause sans aucun effort. Pause méditative.

Et bien sûr cela respire toujours, nous nous permettons de devenir un, avec le souffle ; devenir complètement l'expérience de respirer, de souffler. Pause méditative.

Ressentir avec tout notre corps de l'intérieur : comment est-ce de respirer ? Pause méditative.

De la même manière nous devenons l'expérience d'entendre, de voir, sentir, goûter, être. Pause méditative.

Ressentons aussi la joie d'être pleinement conscient, la joie d'être tout simple, la joie de cette simplicité. Pause méditative.

S'il y a des petites tensions, des petites saisies qui se manifestent, nous avons la possibilité de les lâcher ; avec l'expir surtout, c'est plus facile. Pause méditative.

Et dans des moments de détente, regardons cet esprit détendu : comment est-il cet esprit, cette conscience, qui ne pense pas pour le moment ? Pause méditative.

Plusieurs fois nous regardons ainsi, l'esprit calme, dans des moments, juste après une pensée et avant que la prochaine arrive. Peut-être à la fin de l'expir. Pause méditative.

Et puis, à un moment donné, nous produisons une image ; image d'un bouddha, image de quelque chose de simple, et nous regardons ce petit mouvement d'esprit : le moment où apparaît l'image : comment est l'esprit ? Pause méditative.

Nous laissons apparaître une image, juste pour un instant, puis à nouveau, l'esprit calme. Nous pouvons jouer comme cela avec différentes images pour voir si l'esprit actif est différent de l'esprit calme, quelle est la différence ? Pause méditative.

Regardez, comme hier, quand vous produisiez un petit son bref, votre imagination, quelle est l'influence sur l'esprit ? En quoi l'esprit actif est-il différent de l'esprit calme ? Pause méditative.

Et ensuite une pause de détente sans effort. Pause méditative.

Complètement détendu. Peut-être à la fin de l'expir. Pause méditative.

Si quelqu'un ressent le besoin de s'allonger ça ne pose aucun problème. Pause méditative

Maintenant je vous invite à un dernier exercice ; fermons d'abord les yeux. Pause méditative.

Détendons-nous encore davantage avec les yeux fermés. Pause méditative.

Regardez l'esprit détendu, quand il ne pense pas, comment est-il ? Pause méditative.

Et puis regardez l'esprit quand vous ouvrez les yeux pour une seconde, pour tout de suite les fermer ; qu'est-ce que cela change dans l'esprit de voir et puis de ne plus voir. Pause méditative.

Faites cela plusieurs fois pour bien vérifier votre expérience. Pause méditative.

Et puis regardez l'esprit lorsqu'il entend une voix qui parle et quand il n'est plus sollicité par la parole : qu'est-ce qui change ? Regarder si l'esprit change au moment où il comprend, où il déchiffre les paroles, qu'est-ce qui change ? Qu'est-ce qui reste pareil ? Pause méditative.

## **Exploration de l'esprit actif – Echange d'expériences**

Nous avons refait une partie de l'exercice trente huit de la leçon quarante sept de Karmapa. C'est une exploration de l'esprit calme en comparaison avec l'esprit actif. Ce que vous avez remarqué m'intéresse.

Réponse d'un pratiquant : Quand j'ouvre les yeux, le calme demeure avec une petite tension qui s'intensifie quand je fixe quelque chose. Quand je ferme les yeux, le calme revient. Avec la parole, je remarque une tension juste avant de comprendre, comme si l'esprit devenait très vigilant.

Une autre remarque plus générale : au fur et à mesure de la détente, il y a comme une sorte de gentil garçon, bon élève, qui vérifie plein de choses : est-ce que j'ai bien fait cela ? Comme un vigile qui vérifie tout, dans les exercices c'est pareil, il y a une sorte de tension pour bien faire l'exercice. J'ai remarqué que moins il y a ce vigile, plus l'exercice est correctement fait. Le vigile amène un manque de confiance.

Lama Lhundrup : On récolte juste les observations, pas d'interprétation pour le moment.

Autre pratiquant : Avec l'imagination visuelle, je me sentais comme au fond d'un grand océan très calme, quand l'image du bouddha apparaîtrait, cela reste calme. Par contre si j'imagine une sorte de démon des mers, il y a une émotion, une tension qui se manifeste. Je ne restais pas autant dans le calme. Avec les mots venant de Tilmann, l'esprit reste calme. En imaginant un couple se disputer, il y a alors tension, réaction émotionnelle. Avec l'exercice d'ouvrir et fermer les yeux, mon esprit reste pareil.

Autre pratiquant : Je ne suis pas un maître du calme mental, c'est difficile. Quand l'image de la statue de Gourou Rinpoché apparaît, j'ai vu que c'était très difficile de la laisser dissoudre, parce qu'il y a un attachement. Comment cela se fait-il qu'une pensée se dissout, une image se dissout ? On peut maintenir une image, une pensée en reproduisant celle-ci. J'ai ressenti une stimulation de l'esprit par l'image, il y a la tentation de ne pas se laisser distraire par ce qui se manifeste.

Autre pratiquant : J'ai observé que chaque fois qu'un mouvement d'esprit s'effectuait, il y avait un changement physique dans le corps presque en même temps ; surtout au niveau de la respiration qui changeait avec le mouvement dans l'esprit, les sentiments dans le ventre changeaient aussi et j'interprète cela comme une appréhension du changement ; ce n'était pas une peur, ce n'était pas très très fort, mais comme si j'étais aspiré, tiré vers quelque chose : l'appréhension de perdre le calme, perdre le fait d'être centré.

Autre pratiquant : mon esprit n'était pas particulièrement calme, ce matin, et j'ai ressenti une tension forte au niveau des tempes et des yeux. Chaque fois j'ai essayé de les détendre et l'esprit s'est lui aussi détendu un peu. Quand tu as demandé d'écouter ta voix et de comprendre ce que tu dis, j'ai remarqué que ce qu'on appelle la conscience et qui pour moi est une présence insaisissable, est soudain devenue très active, et vigilante à l'air. Lorsque j'ai imaginé un son, cette attention vigilante se trouvait toute dans mon oreille droite, et pourtant c'était seulement mental ; et quand même il y avait ce mouvement vers l'oreille, pour l'ouïe.

Autre pratiquant : lorsque je visualisais la Vierge Marie avec Jésus dans ses bras, mon esprit était assez calme et quelque chose s'est concentré mais pas tendu au niveau du troisième œil. J'ai refais plusieurs fois l'expérience, et au fur et à mesure que je laissais revenir l'image, je me suis aperçue que c'était toujours concentré au niveau du troisième œil, mais ça restait vaste partout autour comme quand l'esprit était détendu. Il n'y avait pas fondamentalement de différence, mais juste cette concentration vraiment là. Pour le fait de garder les yeux fermés puis de les d'ouvrir, quand j'ai ouvert les yeux, l'esprit pouvait rester calme, ouvert, et en même temps beaucoup de stimulation, en même temps calme. Lorsque tu parlais ou ne parlais pas cela ne faisait pas vraiment de différence. Au cours de cet exercice, il m'est arrivé d'avoir des pensées de mes patients ou des gens que je connais, avec beaucoup de gratitude et d'ouverture du cœur, bénédiction.

Autre pratiquant : Durant les différentes expériences j'avais la conscience de la vastitude, et lorsqu'il s'agissait d'ouvrir les yeux pour une expérience visuelle ou même pendant la visualisation, la vastitude restait avec en même temps la focalisation, si je ne rentrais pas dans les caractéristiques de l'objet. C'est un peu perturbant d'avoir ces deux expériences presque concomitantes. Pour le son, j'ai eu plus de difficultés parce que j'ai senti que la conscience prenait la direction, et là je n'étais plus là-dedans ; sans qu'il y ait déchiffrement de ce qui était dit, l'esprit



*redevenait plus vaste ; j'ai bien senti que pour moi, dans l'expérience du son il y a un mouvement de captation, alors que cela ne se produit pas pour le visuel.*

Autre pratiquant : *Dans la première situation l'esprit est calme, je suis simplement présent, je n'isole rien, Il n'y a pas un objet, pour moi c'est « un », pas toujours tout le temps, mais tant que je reste attentif, cela dure, ça ne change pas. La deuxième situation : création d'une image, là j'isole quelque chose. On crée soi-même une image, j'ai ressenti un effort, comme un travail, on fait on n'est pas. Troisième exercice, on est calme, et j'ai eu une surprise car pour moi il n'y avait rien, comme un écran noir de télé. Ça n'a pas duré très longtemps car est arrivé l'expérience suivante d'ouvrir les yeux, je perçois, comme dans le premier exercice, mais là, surprise, je sens que le vide, le rien de l'exercice précédent, est toujours là et que ce que je perçois est dedans. C'est nouveau pour moi, je ne pense pas que ce soit stable.*

Autre pratiquant : *L'esprit calme change pour moi, en un esprit plus tendu quand il y a plus de fixation sur une expérience, plus de focalisation sur les caractéristiques : une image, une pensée, une parole. Plus l'esprit veut voir, veut entendre, veut comprendre, plus il y a de difficultés à ce qu'il reste aussi calme et vaste qu'avant.*

Nous allons faire la pause d'une demi heure et ensuite je reviendrai sur ces exercices .Rappelez-vous pause dans le silence complet. Observons chacun notre esprit quand je me fais un thé, quand je marche. Rester en silence permet de mieux continuer cette observation.

## **Enseignement**

J'aimerais faire un petit résumé de vos observations et quelques commentaires.

Il semble qu'il existe la possibilité que l'esprit qui, dans le calme est ressenti comme calme, vaste et assez détendu, que cet esprit va rester détendu, ouvert, vaste, même en percevant quelque chose. Cette possibilité est là, et nous pourrions développer ce potentiel un peu plus. Rester plus détendu avec les perceptions sensorielles et les pensées qui s'élèvent. C'est une première conclusion.

Il semble que l'esprit passe de détendu à plus tendu quand il y a plus de fixation sur une expérience, plus de focalisation sur les caractéristiques, soit d'une image, soit d'une pensée, soit de paroles. Plus l'esprit veut voir, veut entendre, veut comprendre, plus il a de difficultés à rester aussi vaste qu'avant. Plusieurs d'entre vous montrent qu'il y a plusieurs possibilités pour que l'esprit reste vaste en même temps que percevoir précisément quelque chose, et cela restera à explorer, je vous encourage à faire cet exercice encore et encore, jusqu'à affiner la précision de la perception en gardant l'esprit calme et ouvert. Y a-t-il contradiction entre précision et ouverture ? Est-il vraiment possible d'avoir les deux ensembles ?

Cela sera la suite de cette partie de l'exercice.

Vous avez dû aussi remarquer avec mes paroles, qu'il y a un espace entre les paroles où on attend les prochaines paroles. Il y a une détente mais en même temps notre conscience est stimulée pour être pleinement réceptive pour la prochaine information venant par la conscience auditive. On appelle cela l'activation d'un champ sensoriel, l'audition est très activée et même dans le silence, la conscience auditive est activée.

Est-ce que je peux rester détendu, ouvert avec une conscience calme, vaste, quand une conscience est activée, avant de percevoir quelque chose ?

C'est très intéressant, dès que j'ai les yeux ouverts, ma conscience visuelle est activée même si je ne cherche pas à voir quelque chose précisément. Dès que je me promène, ma conscience tactile, physique est activée, pour l'équilibre, le toucher etc. Même sans mettre toute mon attention dedans, cet aspect de ma conscience est activé.

Est-ce que je peux rester ouvert, calme, détendu, avec un esprit vaste en ayant mes différents champs sensoriels activés ?

C'est un autre aspect de comment continuer l'exercice.

Les six champs sensoriels peuvent être activés ou non activés, il y a des formes de méditations où on retire la conscience des domaines sensoriels : ne plus ressentir son corps, ne plus rien entendre, ne plus rien voir, ni visualiser, rien sentir, rien goûter. On peut retirer sa conscience de la perception des mouvements mentaux, un état assez basique d'être, juste la conscience en elle. Cela s'appelle retirer l'attention des champs sensoriels, il est plus facile alors de trouver un calme, une détente et une ouverture, une non distraction.

Beaucoup de techniques de méditation enseignent ceci. Calmer tout, retirer l'attention de tout ceux qui pourraient enfermer notre esprit de l'extérieur, ne pas prêter attention à ce qui se passe à l'intérieur. Juste rester soi-disant dans le calme et d'autres disent : faire le vide.

Vous remarquez que je n'en parle pas de manière à vous encourager à aller dans cette direction.

Pourquoi ?

Parce que dans la tradition du Mahamoudra, on nous encourage à bien sûr expérimenter ces états là, où l'esprit se retire de l'attention vers les champs sensoriels, mais aussi de repartir de là avec cette même ouverture, de calme et de clarté, en stimulant, en activant les champs sensoriels, jusqu'à être capable d'avoir les six sens ouverts avec le même calme, la même clarté d'esprit, puis pouvoir se lancer dans une activité dans la rencontre avec autrui en ayant cette même ouverture d'esprit vaste, esprit clair, esprit précis que l'on a dans le calme mental de la méditation assise. Ce qui nous permet d'aider autrui.

C'est une nécessité, si on veut être utile dans ce monde, de pouvoir maintenir cette ouverture, cette clarté, cette précision, dans le contact avec les autres. C'est essentiel de vérifier si l'ouverture des sens crée vraiment une perturbation, un obstacle ou si cela peut être intégré à la pratique. C'est une question clé.

## **L'esprit calme et l'esprit actif sont-ils deux esprits différents ?**

Dans la tradition du Mahamoudra, on pose cette question de manière très simple : est-ce le même esprit ? Est-ce que l'esprit calme et l'esprit actif sont bien le même esprit ? Ou est-ce qu'il s'agit de deux esprits, dont un, pourrait être meilleur que l'autre ?

Dans cette question là, s'agit-il de deux esprits ou d'un seul ? Cette question est vraiment importante à examiner parce qu'il y a différence. Quand on ouvre les yeux, on voit ; avant on ne voyait pas ; il y a une différence. Il y a activation, stimulation. Et en même temps, d'autres aspects de l'esprit restent identiques : il y a possibilité de rester aussi calme, il y a possibilité de connaître la nature de la conscience autant qu'avant, la possibilité de rester détendu. Il semble qu'en profondeur c'est le même esprit, la différence étant tout simplement qu'il y a mouvement, une activation, une dynamique, plus importante qu'auparavant, qui se manifeste.

Si on comprend profondément, à l'intérieur de soi, la non différenciation de ces deux aspects d'esprit : le calme et l'esprit activé, cela produit l'effet de perdre l'aversion pour l'esprit actif, de perdre l'aversion pour la pensée, pour la dynamique de la pensée. Avant, on avait l'impression que le calme se trouvait seulement quand il n'y a pas de pensée et avec le temps, on réalise que le calme peut se trouver aussi quand l'esprit est en mouvement. On commence à faire la paix avec son propre esprit, l'esprit devient ami. L'esprit discursif, intellectuel, tout ces soi-disant ennemis du calme mental s'avèrent n'être pas des ennemis quand il n'y a pas de fixation, saisie, qui produit une tension. S'il y a tension, esprit semble s'agiter davantage, il se crispe, il y a expérience de Dukkha, de cette tension, souffrance. Mais c'est toujours le même esprit, mais avec l'expérience d'une tension.

Notre tâche sera de sortir de la saisie qui produit la tension, sortir de la fixation qui produit Dukkha, au lieu de chercher un autre esprit. Au lieu de vouloir sortir de la tension, regarder la nature même de la tension, la nature même de cette expérience de la souffrance, pour voir que c'est le même esprit.

C'est la direction que prend Karmapa avec nous, c'est le pourquoi de toute cette investigation dans l'expérience d'un instant de mouvement, pour vraiment voir : est-ce qu'il y a une différence essentielle entre l'esprit en mouvement et l'esprit calme ?

Les implications sont énormes quant à cette découverte. S'il y avait deux esprits vraiment différents, on devrait décider lequel on doit cultiver. Si à la base, c'est le même esprit qui se manifeste sous deux aspects, comme de l'eau parfois calme parfois en vague, alors on n'a pas besoin de chercher un autre esprit.

Comme conclusion, il nous reste à observer plus précisément l'esprit observateur ; le « moi », le « je » qui fait toute cette recherche. Quel est cet esprit qui observe ? Et bien sûr, l'esprit émotionnel, l'esprit agité par une émotion. Deux grands aspects qu'il faut encore examiner.

## **Y a-t-il une différence entre le moi et l'esprit ?**

Question : *J'ai toujours un peu de mal avec ces questions de comment est l'esprit, quand il y a une perception visuelle etc. ? Cela me semble plus simple de me demander : comment es-tu ? Je sais que c'est mal... Comment es-tu quand il y a une perception visuelle ?*

Lama Lhundrup : *Alors comment es-tu ?*

L'intervenant : *Ce matin, j'étais très en colère... J'ai toujours l'impression qu'il y a une espèce dualité terrible entre l'esprit et la façon dont ... Alors que pour moi c'est totalement unifié ; parfois ça déconne, il y a une perception que ça déconne complètement. On entend des mots comme « désidentification », il me semble qu'il y a des choses qui évoluent, des choses qui changent, mais ....*

Lama Lhundrup : *Tu es en très bonne compagnie, la compagnie des grands maîtres bouddhistes qui disent que le « je » c'est l'esprit. Comment es-tu ? Comment est l'esprit ? C'est la même question. Tu peux te poser la question de cette manière, sans problème. Je vais te répondre avec encore plus de détails.*

*On fait un grand problème de quelque chose de très simple, « moi » : c'est mon esprit ! C'est clair, les consciences c'est moi ; où est le problème ? Il n'y a pas de problème.*

*Il y a seulement un problème si je pense que dans cet esprit, il y a quelque chose de stable. Avec la notion de « je » du moi, vient se glisser parfois la notion de l'âme, comme un noyau de l'être qui serait stable, éternel, qui serait là quelque part. Oui, mon esprit change, mais moi cela ne change pas : je me réincarne, mon âme va aller au paradis, le seigneur m'attend... quand on commence à jouer avec l'esprit et le moi, apparaît la notion d'un noyau d'être qui resterait sans changer.*

*Quand on comprend ce qu'est l'esprit, un processus continu, on arrive à la conclusion que le moi est aussi un processus continu. Je ne vois pas de différence entre le moi et l'esprit. Il s'agit juste de défaire cette notion subtile qu'il existe un moi qui continue à travers des situations.*

*Qu'est-ce qui continue ? Qu'est-ce qui crée cette impression de continuité ? Quand on a compris cela, on a compris d'où vient ce sentiment de moi et on voit que ce moi, aussi, est processus, juste des forces interdépendantes qui créent, avec les mêmes tendances, à peu près les mêmes images de soi-même, une forme d'interagir avec le monde, des réactions typiques de ce type là, etc. On appelle cela le moi mais c'est finalement quelque chose d'extrêmement fluide qui peut changer.*

*C'est la raison pour laquelle les enseignements ne parlent pas du « je » et de l'esprit de la même manière, parce qu'il y a le souhait d'enlever ces fixations. Malheureusement les mêmes fixations peuvent ensuite se projeter sur le mot esprit, on n'a pas l'assurance que cela sera bien plus utile, par exemple si j'utilise le mot esprit et que toi tu te mets en colère, c'est foutu ! Tu ne peux plus suivre les instructions de méditation et j'aurais mieux fait de dire regarde-toi, comment es-tu ? Donc je t'invite à te traduire les termes comme cela te convient, pour regarder.*

*Cela sera la prochaine étape : regarder dans la nature du « je », du moi. Parce que l'observateur et l'émotion, sont des sièges par excellence du « je », du moi.*

*Faisons un petit exercice ensemble sur ce thème.*

## **Méditation guidée**

Mettez-vous dans la détente totale, pour regarder le « je ».

Le « je » : comment es-tu ?

Regardez, comment allez-vous ? Comment vas-tu ? Pause méditative.

Regardez, pas besoin d'avoir un esprit calme, regardez celui qui pense, regardez celui qui observe. Pause méditative.

Comment vas-tu quand tu te regardes toi-même ? Pause méditative.

Détendez-vous. Il n'y a personne qui ait besoin de regarder personne. Pause méditative.

Si vous n'avez rien trouvé auparavant, laissez personne regarder personne... Pause méditative.

Quand l'observateur regarde l'observateur qu'est ce qui se produit ? Quel est l'effet ? Pause méditative.

Et bien sûr, ayant regardé plusieurs fois, cela suffit ; détendez-vous ; ne cherchez plus rien. Pause méditative.

Régaissez-vous de la simplicité d'être tout simplement. Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Le mécanisme fondamental de la dualité**

Observer peut être expérimenté de deux façons : premièrement, observer peut être expérimenté comme une pensée qui chasse une autre pensée ; essayer de trouver l'observateur, c'est comme une pensée qui chasse l'autre.

Deuxièmement, observer peut-être ressenti comme l'activation du sens mental, comme l'activation de notre ouïe ; il y a une présence très forte qui a le sentiment d'être prête à tout voir, dans le mental, mais pas exactement comme une pensée, plutôt comme un mouvement d'observation. On peut ressentir l'observateur sous ces deux formes.

La différence entre les deux, est plus ou moins de saisie. Quand il y a beaucoup de volonté, il y a carrément des pensées qui s'élèvent : qu'est ce qui se passe ? Il est où ? Où est l'observateur ? Où est le Moi ? On voit bien qu'il s'agit de mouvements mentaux qui produisent même des pensées, qui sont l'expression de ce mouvement de recherche. C'est une activation de l'esprit qui a un mouvement très fort. Normalement dans le quotidien, on utilise cette forme d'observation avec plein de commentaires, de descriptions ; on nomme ce qu'on vit, on compare ce qu'on vit. Ces mouvements là, le soi-disant observateur qui contrôle, qui juge, le sage, toutes ces fonctions se regroupent là-dedans.

Quand cet esprit, qui juge qui cherche qui observe, se détend, c'est comme un observateur calme, qui, pour le moment ne parle pas. C'est une capacité de l'esprit d'être présent, de regarder sans dire quoi que ce soit, comme un témoin silencieux de ce qui se passe, mais qui sait tout, qui remarque tout. Avez-vous pu voir cela ?

Cette fonction là est comme une petite souris qui ne bouge pas, mais qui remarque tout ; cette fonction d'être présent est la même conscience qui observe et qui s'inquiète. Cette présence là, est encore l'expression de l'inquiétude pour voir si tout se passe bien. Même en étant déjà détendu, c'est le siège du résidu de la tension, de l'inquiétude, vis-à-vis de ma vie : est-ce que tout va bien se dérouler ? Est-ce qu'il y a risque quelque part ?

Cet observateur tout calme ne fait pas de commentaire pour ne pas se faire remarquer, il est très très sage car il n'a pas besoin de faire de commentaire puisque de toute façon, il voit tout. Ce « voit tout » est capable, après, de décrire tout ce qui s'est passé dans la méditation. Cette capacité à observer est suffisante pour laisser des traces de mémoire ; pas besoin du

commentaire pour laisser des traces de mémoire. Cela se fait sans pensées discursives. On peut dire : je me sentais calme, joyeux et puis il y a eu une pensée ou deux, pendant une minute... sans compter les pensées discursives. Il y a eu suffisamment de regard sur ce qui s'est passé pour pouvoir le décrire, et pour être sûr que ça s'est passé comme ça.

Cette fonction là, cet aspect de notre esprit qui observe et qui a l'impression d'observer le reste, c'est-à-dire ce qui se passe, l'observation et ce qui se passe, sont le mécanisme fondamental de la dualité, le siège de la dualité. Le sentiment d'un aspect d'esprit qui regarde le déroulement de notre vécu. Il en est conscient, sans plus, mais il peut se réveiller à tout moment pour placer des commentaires et prendre une direction etc. C'est le dernier bastion de notre « je », soi-disant le moi.

Moi et mon expérience : le schisme fondamental. « Je » et ce que je vis. Comment vas-tu ? Je vais bien ; mon expérience est bonne, mon vécu est agréable, « je » et mon vécu. Moi et mon expérience, il y a un moi qui peut décrire autre chose.

## **Qu'est ce que la méditation du Mahamoudra ?**

Lâcher ce besoin d'observer le vécu et devenir un avec le vécu ; être ; être tout simplement, sans besoin de tout observer : c'est la non dualité. C'est assez simple, mais il faut quelque part éteindre cette peur de ne pas observer, de ne pas tout remarquer avec une distance, et ce n'est pas évident de lâcher profondément cela, car la peur de ne pas exister est exactement là.

La capacité de détendre exactement cela, nous est donné ; chacun a cette capacité. Nous utilisons cette capacité d'abandonner l'observateur lorsque nous nous endormons la nuit. Tant que nous continuons à nous observer, nous ne pouvons pas nous endormir ; impossible ! Et nous ressentons le moment où nous lâchons prise, et où nous nous abandonnons au sommeil comme un si grand bienfait. C'est peut être le meilleur moment de la journée !

Lâcher de cette manière en pleine conscience, c'est ce qu'on appelle la méditation du Mahamoudra. Le même lâcher prise qu'au moment du sommeil mais en pleine présence, sans aller dans l'obscurité, mais en étant ; être ; lâcher l'être qui est conscient.

Voilà c'est cela le processus, vous avez vu maintenant les connexions entre regarder dans la nature de la sensation-perception, regarder dans l'observateur. Il nous reste maintenant à regarder dans l'esprit émotionnel, mais il n'y aura pas d'autre découverte à faire, c'est la même chose. Regarder dedans, regarder dans la tension, la tension lâche, et ça s'ouvre un peu plus ; c'est toujours le même processus.

## **Suite de la leçon 47 de Karmapa.**

***Le Karmapa écrit à ce sujet : «Et examiner quelle est la différence entre l'esprit en mouvement et l'esprit qui l'examine. En examinant de cette façon, le mouvement va se libérer de lui-même. »***

Avez-vous fait cette expérience de l'esprit qui entre dans une ouverture insaisissable qui coupe, du coup plus rien pour le moment, et le mouvement s'estompe ?

Cela se produit pour tous les êtres humains depuis des siècles et des siècles, dès qu'il y a regard dans celui qui semble regarder, cela s'ouvre on ne peut pas saisir quoi que ce soit.

***KARMAPA : « Examiner à nouveau si les deux, la grande statue de Tsurphu qui apparaît comme objet de l'esprit, et la pensée que cela apparaît, sont identiques. »***

A nouveau, on regarde si l'image qui apparaît, l'idée qui apparaît, est identique à l'esprit ou est différente de l'esprit. Est-ce que l'idée, l'image est autre chose que l'esprit en mouvement (pensée) ? Est-ce que chaque image, chaque son, chaque sensation tactile, chaque odeur, toute pensée, toute émotion est finalement mouvement mental, et est donc esprit ?

Nous allons méditer avec cela.

## **Méditation**

Utilisez le reste de la journée pour regarder de cette manière ; les yeux fermés, les yeux ouverts ; avec image, sans image ; pensée, sans pensée. Qui médite ? Qui regarde ? Posez-vous ces différentes questions de temps en temps, explorez davantage nos différentes façons d'être ; restez dans la simplicité sans aucune exploration et puis un petit regard pour stimuler notre présence.

\*\*\*\*\*

## **JOUR 8**

Commençons comme d'habitude avec une méditation, installez-vous confortablement et laissez la pratique venir d'elle-même en lâchant la préoccupation avec ce qui a été vécu juste avant.

## **Méditation guidée**

La conscience du corps, de la respiration, nous entendons le toit comme un tambour avec la pluie. Pause méditative.

En inspirant et en expirant, je ressens pleinement tout le corps. Pause méditative.

Et pour une dizaine de respirations, suivons les sensations de la respiration avec toute notre conscience, toute notre attention. Pause méditative.

Et puis nous devenons l'expérience de respirer, devenons complètement cette expérience avec moins d'observations extérieures ou pas du tout. Pause méditative.

Respirer en ayant les 6 sens bien ouverts. Pause méditative.

Etre, tout simplement être dans toute sa simplicité. Pause méditative.

Etre sans figer l'expérience, être en restant détendu dans la dynamique de l'être. Pause méditative.

Remarquez-vous à quel point c'est dynamique ? À quel point cela change ? Pause méditative.

En restant ouvert, plein de sensations différentes se manifestent : ressentis du corps, entendre des sons, voir, penser, des idées, des images qui passent, des sentiments. Pause méditative.

Regarder à nouveau comme hier, l'esprit calme et l'esprit en mouvement ; l'esprit dans un moment de détente complète, et l'esprit qui remarque qu'il vit une expérience, un sentiment, une pensée. Pause méditative.

L'esprit qui observe, et le vécu qui est observé : s'agit-il de deux esprits ou d'un seul ? Pause méditative.

Et toujours une observation en restant détendu, complètement détendu, la recherche se fait mieux dans la détente complète. Pause méditative.

Quand une pensée s'élève et que vous regardez la pensée, qu'est-ce qui se passe ? Pause méditative.

Hier nous avons produit des pensées pour les regarder, aujourd'hui prenez les pensées qui viennent naturellement. Pause méditative.

Quand je remarque une pensée : quel est l'effet sur la pensée ? Pause méditative.

Toujours la détente entre les observations. Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Y a-t-il une existence indépendante de la perception ?**

C'étaient les mêmes recherches qu'hier, c'est bien de les refaire encore et encore pour voir si nos observations changent ou si elles sont confirmées. Nous sommes toujours dans la leçon 47 du IX Karmapa dans l'Océan du sens ultime. La prochaine section est dédiée à l'exploration ce qu'on appelle la réalité.

Le Karmapa prend toujours comme exemple les deux statues de Tsurphu et de Lhasa :

***KARMAPA : « Examiner à nouveau si les deux, la grande statue de Tsurphu qui apparaît comme objet de l'esprit, et la pensée que cela apparaît, sont identiques ; si toutes deux sont identiques, analyser si c'est la pensée qui est devenue la grande statue ou bien si c'est la grande statue qui est devenue pensée. Si elles sont différents, analyser si ce qui est vu comme la grande statue est véritablement cette statue ou si c'est autre chose qui est vu comme la grande statue. »***

Par exemple, vous êtes passés tout à l'heure devant le petit Stupa, maintenant si vous imaginez le petit Stupa, le Stupa que vous voyez dans votre esprit, est-ce le Stupa qui est dehors ? Est-ce que votre esprit est allé vers le Stupa ? Est-ce que le Stupa est venu dans notre esprit ? Est-ce que Stupa et esprit sont identiques ? Et si on a deux Stupa, lequel est réel ?

Pensez à votre mari ou à votre femme : est-ce que la femme à laquelle je pense est ma femme ? Ou est-ce que c'est celle qui est dehors, à l'extérieur ? Les implications sont énormes : qu'est-ce qui est réel ? Est-ce qu'on connaît deux réalités ? Est-ce qu'il y en a une qui est vraie ? Laquelle des deux ?

Peut-on connaître une réalité qui est à l'extérieur de l'esprit ? Est-ce que je peux connaître mon mari ? C'est la question. Intéressant n'est-ce pas ? Réfléchissez un petit peu ? Combien de Stupa y a-t-il dehors ? Un Stupa où autant de Stupas qu'il y a de gens qui passent ?

Combien de femmes avez-vous ? (Rires) Combien d'hommes ? (Rires) Vous avez un homme le matin, un autre à midi, un autre le soir, parce que la perception change.

On peut remplacer cela par n'importe quel objet de référence : notre chien, notre ami, notre voiture, toute perception que l'on pense stable ? En quoi cette personne qui est à l'extérieur est une réalité plus réelle peut-être que la réalité dans mon esprit ? A un moment donné, est-ce que je peux connaître cette réalité hors de mon esprit ? Est-ce que cette possibilité existe ?

Un participant : Ce serait comme une vague qui voudrait connaître une autre vague hors de l'océan.

Lama Lhundrup : Prenons rendez-vous sur la plage.

Un autre intervenant : il n'empêche que c'est le nageur qui se pose la question...

On reste avec ces questionnements pour le moment, car on pourrait créer tout un tourbillon de réflexions, chacun a ses réponses. Regardons nous-mêmes, encore peut-être cinq minutes de contemplation, méditation, où on peut expérimenter avec peut-être un peu plus d'attention et de présence ces questions-là.

## Méditation guidée

Prenons un exemple simple : pensez à votre appartement, à votre maison, là où vous vivez. ? Pause méditative.

Personne ici, n'est dans son appartement, Nous sommes tous loin de notre appartement.

Nous sommes convaincus que l'appartement existe tel que nous l'avons laissé ailleurs.

Pause méditative.

Déjà, un petit doute s'élève, peut-être quelque chose s'est passé qui a complètement changé notre appartement ou notre maison ? Un coup de foudre, par exemple, une inondation.

Pause méditative.

Donc là déjà nous avons une illusion d'une continuité des choses à distance : quand on ne voit plus une personne, une chose, on pense qu'elle reste identique. Pause méditative.

Regardez maintenant votre appartement avec les yeux de vos visiteurs : est-ce que vos visiteurs voient le même appartement que vous ? Pause méditative.

Regardez votre appartement avec les yeux d'une araignée qui vit dedans. Est-ce que l'araignée voit le même appartement que vous ? Pause méditative.

Quelles mesures appliquer pour savoir quel est le vrai appartement, l'appartement véritable ? Existe-t-il l'appartement véritable dont ne peut plus discuter ? Pause méditative.

C'est valable pour un appartement qui change très lentement puisque c'est de la matière. Que dire d'une personne ? D'un être vivant ? Pause méditative.

Prenons le sentiment de nous-mêmes, « moi », qui suis-je ? Est-ce que je suis celui que je ressens maintenant ? Est-ce que je suis celui qui est perçu par les autres, là, maintenant ? Et par combien d'autres ? Qui sont ces autres qui ont une perception juste, de moi-même ? Est-ce que je suis celui qu'ont connu mes parents ? Est-ce que je suis plutôt, celui que des personnes vont rencontrer, dans le futur ? Alors je suis combien de personnes ? Est-ce que je suis celui que je ressens maintenant et plus celui que j'ai ressenti il y a cinq minutes ? Réalité, quelle est la réalité ? Pause méditative.

Est-ce que mon appartement existe hors de mon esprit ? Est-ce que je peux prendre conscience, savoir, si quelque chose existe hors de la perception ? Pause méditative.

C'est cette vieille question d'une existence indépendante de la perception et de l'existence par la perception. Cette question que les philosophes se sont posée depuis tant d'années. Quelle est votre réponse à cette question ?

Cà c'est Lhaktong, gratter, gratter un peu, nos idées sur la réalité.

Faisons une demi-heure de pause dans le silence, et après la pause nous en discuterons un peu.

## Enseignement

Quelques phrases de Karmapa, pour élargir notre champ de recherche :

**KARMAPA : « Comme précédemment, examiner si tout phénomène visible perçu par l'œil et la conscience de l'œil qui le perçoit, (donc la conscience visuelle) sont distincts ou non. Examiner par l'analyse, de la même façon susmentionnée, un phénomène sonore perçu par l'oreille, une odeur par le nez, une saveur par la langue et un phénomène tangible éprouvé par le corps. Si un tel examen permet de découvrir un état dépourvu de conclusion établie par des spéculations mentales (comme identiques, différents, etc.), et si, reconnaissant toute chose comme une manifestation magique de l'esprit, le mouvement dans l'esprit se libère de lui-même, alors la transmission des instructions a bien eu lieu : il faut rester l'esprit recueilli dans cet état. »**



Je vais commenter cela plus tard, je voulais juste ouvrir notre échange avec ce commentaire du Karmapa. J'aimerais entendre vos commentaires, mais j'aimerais en même temps que vous vous focalisiez sur les nouvelles découvertes, ce que vous avez compris aujourd'hui ou une interrogation, quelque chose qui vous semble difficile, là où vous ressentez un besoin de clarification. Donc ce qui est devenu clair aujourd'hui ou hier, et, ce qui, aujourd'hui, pose problème.

## **Témoignages des compréhensions, des difficultés des participants.**

Un pratiquant : Quelque chose s'est confirmée aujourd'hui de façon assez forte. Je suis retourné dans le village où j'ai passé mon enfance 30 ans après et j'ai retrouvé des personnes qui existaient au moment de mon enfance. J'ai reconnu une personne au son de sa voix mais son fils, un ami de mon frère, je ne l'ai pas reconnu. Cela m'a fait un choc car je me suis dit que je n'étais plus dans le village de mon enfance. En même temps que ce souvenir remontait, j'étais en train de boire mon café et ce n'était pas le même café à chaque instant, le goût évoluait sans arrêt.

Aujourd'hui je regardais Karl, je voyais son expression et j'avais l'impression de ressentir quelque chose de très vivant, avec beaucoup d'amour, quelque chose qui changeait à chaque instant. Je me suis dit cela est l'impermanence. J'ai expérimenté ensuite quelque chose qui me fait très peur. Dans les textes, on nous apprend que ce moi qui bouge tout le temps, n'existe pas ; c'est la notion de vacuité. Je me dis qu'au-delà de ce changement, il existe l'impression de ne pas exister du tout. Le changement est un premier pas, derrière celui-là on va trouver quelque chose qui est vide d'existence, pas comme on croyait que cela puisse être. Cette expérimentation est très forte pour moi. »

Lama Lhundrup : Un retour est nécessaire : quand on parle de vacuité, c'est l'absence de solidité ; pas l'absence d'existence mais l'absence d'une existence solide. Tu as dit une phrase : « que je n'existe pas au-delà du changement ». C'est exactement cela. Oui je suis dans le changement, en changeant. Il ne faut pas avoir peur d'un grand vide qui va s'ouvrir, d'une grande inexistence ; au delà le changement, non le changement c'est la vacuité, il n'y a pas autre chose à découvrir derrière. Cette interdépendance qui se joue dans le changement, la nature véritable du changement, était appelé autrefois vacuité. Aujourd'hui on ne choisirait peut-être plus ce mot mais on dirait plutôt : absence de solidité. Si on conçoit de l'être, de l'existence en quelque chose de stable, il y a un problème avec le changement. Dans ce sens, je ne suis pas stable, mais je suis de manière changeante, tout à fait présent ; et dans ce sens, je suis, je suis changeant.

Un autre pratiquant : Ma question concerne la multiplicité de la réalité, quel est le lien entre celle-ci et la pleine conscience ?

Lama Lhundrup : Le lien est simple : devenir conscient qu'il y a autant de réalité que de perceptions. Être conscient de celles-ci et à n'importe quel moment pouvoir changer de perspective : c'est cela la fluidité de l'esprit.

Un autre pratiquant : J'ai eu une vision, hier, d'un chien qui attrape sa queue ; il y a quelque chose qui rit, en moi, depuis hier. Celui qui tout derrière observe et regarde ; là où on stocke toute notre expérience, notre vécu... cela peut être aussi très utile, je me rappelle des choses bien ou pas bien, de l'éthique, qui est très importante pour moi. Qu'est-ce qu'il advient de cela, une fois dissout l'observateur. Quand je pratique les sadhanas, c'est comme un entraînement avec des périodes de calme puis d'activité puis encore du calme, c'est comme la musculation de l'esprit. J'ai une grande envie de laisser l'esprit tel quel et pourquoi ces sadhanas sont-elles si compliquées avec du symbolisme venu d'un autre monde et d'un autre siècle comme s'il y avait un médicament important qui pourrait soigner mais qui serait couvert de hiéroglyphes et que l'on ne sait pas comment le prendre. On le met en vente et les gens peuvent mal le prendre et cela ne les guérit pas. Cela pourrait être un peu plus facile.

Lama Lhundrup : La première question d'un chien qui chasse sa queue, pouvoir en rigoler et se détendre avec, c'est déjà cela. On ne va pas chercher qui est l'observateur pendant une éternité ; on rigole de ce cinéma de savoir qui suis-je, et c'est déjà très bien.

La seconde question concernant la mémoire et les souvenirs des choses : c'est vrai que dans le moment de la conscience intemporelle, il n'y a pas ces traces de mémoire pour cette phase là, mais ensuite, d'après ce que j'ai pu voir avec les maîtres, il semblerait qu'il y ait intégration complète dans la façon de fonctionner dans le monde, et leur mémoire semble fonctionner très très bien, mémoire des différents entretiens, mémoire des situations, mémoire des pensées, avec une très grande présence. Utiliser une fonction de l'esprit qui se rappelle, ne semble en rien gêner cette ouverture sans saisie, qui est caractéristique d'un être éveillé. Il ne semble pas y avoir de contradiction entre une mémoire et une présence éveillée, par l'observation de ceux qui avaient grandement ouvert leur esprit par des réalisations, lama Guendune, Shamar Rinpoché, Karmapa, ces maîtres là.

Pour la troisième question, bien sûr les sadhanas devraient être pratiquées avec une compréhension de ce que veulent dire ces hiéroglyphes, ces instructions qui vont avec. Sur chaque sadhana il est dit de pratiquer en pleine détente. On fait d'abord les préliminaires qui ouvrent l'esprit, qui le rendent détendu et ensuite on fait la sadhana, pratique du Vajrayana.

Ce n'est pas exactement fait pour quelqu'un qui mène une vie avec beaucoup de responsabilités, beaucoup de stress et qui s'assoit pour faire rapidement la pratique, le rituel, et s'en aller ensuite. Cela peut se faire à des moments comme ça avec d'abord la détente, puis pour stimuler cet esprit détendu, on ouvre la sadhana et on travaille avec, pour aller en profondeur ; c'est génial comme cela. Les pratiquants qui ont conçu ces sadhanas étaient des yogis qui avaient très peu de besoin, très peu de responsabilités ; ils s'adonnaient à leur pratique toute la journée. Pour des moines et retraitants qui n'ont que cela à faire, cela a du sens si on le fait en étant détendu.

Pour pouvoir communiquer ces sadhanas aux occidentaux d'une manière qui convient, il faut connaître les deux cultures, celle de la sadhana et la culture d'où elle vient, et connaître notre culture de maintenant pour pouvoir l'expliquer d'une manière qui convient. Beaucoup de maîtres sont en train de simplifier et réservent les sadhanas complètes pour des moments de retraite.

Autre pratiquant : J'ai deux expériences à partager : comment j'ai fait venir l'image du petit stupa qui est dehors, pendant la méditation, j'étais ravie de cette image et pendant la pause, je me suis approchée du stupa et qu'est-ce que je vois ? Un stupa avec plein de signes des années et qui n'est plus joli du tout. Ensuite, j'ai fermé les yeux et le stupa est devenu à nouveau beau. Ce n'est pas possible ! Il y a au moins deux stupas ! Je regarde les arbres derrière le stupa, puis, je regarde plus précisément les arbres que je regarde rarement comme cela en détails, je regarde souvent l'arbre global comme s'il ne changeait pas. Là, j'ai eu un choc car, j'ai fais le transfert sur nous, et je me suis rendue compte comment on se regarde nous-mêmes, les autres qu'on rencontre, sans bien les regarder, en pensant déjà les connaître. C'était comme un abysse qui s'ouvrait : j'ai pris conscience de la mesure de l'illusion dans laquelle on vit en pensant percevoir le monde sans bien regarder, sans bien être ouvert à ce qui est. »

Lama Lhundrup : Je n'ai pas besoin de répondre, c'est comme cela, qu'on vit dans ce monde.

Autre pratiquant : J'ai eu une prise de conscience hier, je déconstruis les concepts, les idées, plus cela va, et plus les choses me semblent se dissoudre. Déconstruire, dissoudre, et cela est tellement simple. A la question que tu as posée : y a-t-il une réalité ? Il n'y a plus de mot, cela se dissout aussi. Et ce qui reste, c'est plus qu'une conviction : c'est fluide comme un grand courant d'énergie, cela ressemble à de la lumière, la vie qui inclut la mort, ce n'est vraiment pas une idée, cela me traverse, je le ressens très profondément, c'est très reposant, après je n'ai plus de mot. »

Lama Lhundrup : Pas besoin de commentaire.

Autre pratiquant : Hier, et les jours d'avant, je travaillais sur des mémoires d'enfance et je vois que ces souvenirs là sont des images comme des visualisations, des moments du passé mais vécus maintenant, dans le vécu de maintenant, ces souvenirs sont fluides et je peux aussi bien les laisser passer et me tourner vers la joie, au lieu de rester dans la tristesse, je peux les traiter comme un vécu entièrement présent. J'ai découvert que ce qu'on appelle « souvenirs du passé », sont aussi fluides que le vécu du maintenant.

Lama Lhundrup : C'est une découverte assez soulageante.

Autre pratiquant : J'ai eu une compréhension cette nuit, pendant deux, trois heures sont remontées toute les choses difficiles de ma vie, toute la « merde » est remontée, les erreurs de ma vie sont

venues en pleine conscience. Dans ce trou noir, j'ai pris la pratique de Vajrasattva, de Dordjé Sempa, que je connais bien et j'ai pratiqué comme jamais avant, en me laissant complètement inonder par la bénédiction qui sortait vers le bas comme la grande soupe noire, grands cafards immenses qui sortaient, et en une heure de tout noir, tout a changé en tout blanc. Je me suis rendu compte qu'il est impossible d'arranger les situations qui se sont mal passées et là j'ai réalisé que ce sont des pensées, comme d'autres ; et, ouf ff ! Je me suis senti libéré et j'ai pu me rendormir tout tranquillement. Je me suis réveillé tout frais, en pleine énergie. »

Lama Lhundrup : Grand merci à toi. Il n'y a rien à dire ; c'est ainsi.

Autre pratiquant : C'est plutôt une réflexion : si je solidifie mes projections, c'est l'enfer pour moi et pour les autres. Je suis sûr de cela et dans le même mouvement, j'essaie de conforter ces projections. Y a-t-il un support à mes, à nos projections ? Une existence matérielle au delà de nos, mes projections ? Support avec manifestations changeantes en fonction des connaissances humaines qui approcheraient l'efficacité de ces supports. En même temps j'ai des réponses là dessus : est-ce que le phénomène qu'on appelle la gravité est quelque chose d'efficace que l'on en ait conscience ou pas ? Est-ce que nos connexions neuronales sont efficaces au delà de la conscience que l'on en a ou pas ? Est-ce que le Bouddha existe ? Karmapa existe ? Etc. Cela implique qu'on soit conventionnellement moins d'accord sur ce qu'on appelle exister... fluidité oui ... mais rien n'a été pire pour moi que d'être convaincu que le communisme existait, que le bouddhisme existait...

Lama Lhundrup : Pour la première observation, c'est bien de celle là dont parlait le Bouddha. Dukkha, la souffrance, la tension est un phénomène qui se manifeste dès qu'on se fixe sur une réalité imaginée, en contradiction avec les phénomènes qui changent. De cette contradiction entre notre point de vue, et les faits de la vie, résulte la tension. La tension est résultat d'une mauvaise appréhension de la réalité, de ce qui est. Quand je suis en phase, en fluidité avec les réalités qui changent, pas de Dukkha, de tension.

Pour la seconde partie, le Bouddha ne remettait pas en question la réalité conventionnelle, il parlait de comment nous vivons cette réalité. La loi de la gravité, notre fonctionnement neuronal, on ne va pas remettre cela en cause. Dans les débats philosophiques sur la logique de l'enseignement, il est interdit de prendre des exemples qui font des contre sens avec le bon sens humain. On ne va pas faire abstraction avec ce que tout le monde sait. Toutes ces réalités de la vie, on ne va jamais les nier. Il s'agit toujours de voir comment on perçoit ces phénomènes auxquels on est tous assujettis. Pour l'existence d'une réalité hors de notre perception, il disait que c'est de la spéculation ; on ne peut pas nier, ni affirmer. Tout ce que nous savons, est appris par le biais de nos perceptions, on peut spéculer qu'il existe un monde extérieur qui existe, qui change à notre insu. Chaque fois qu'on le sait, on devient conscient, cela se passe dans la conscience avec la possibilité de se fixer ou de rester fluide. Il parlait plutôt de cela, comment nous nous mettons en relation avec ce qui est, sans donner une existence propre à ce qui est car c'est dans le vécu, c'est toujours fluide, il existe toujours différentes possibilités pour se mettre en relation.

Loin de rester dans la spéculation, le Bouddha restait toujours un homme qui marchait sur la terre comme tous les maîtres qu'on peut voir, ils mangent, ils boivent, ils ne remettent pas en question les lois de la gravité, pas du tout, même s'ils parlent de quelqu'un qui pourrait s'élever en l'air, ils en parlent comme d'un oiseau, ce ne sera pas en contradiction avec la gravité, ce sera un autre aspect de la réalité qui se manifeste. Le Bouddha s'occupe de la voie de la libération et c'est sur la fixation et la fluidité.

Autre pratiquant : Une question sur la réalité en partie résolue ; le réel pour le Bouddha n'est pas la question de l'existence objectivable, qui n'est pas niée mais qui n'est pas le domaine de la réalité dans lequel Il intervient. »

Lama Lhundrup : Exact c'est résolu. Il est important de parler et de clarifier la voie de l'éveil : elle ne s'intéresse pas à des questions qui ne sont pas importantes pour le chemin. Si une réalité extérieure existe ou pas, en dehors de notre perception, ce n'est pas un problème pour l'éveil. D'autres peuvent s'en occuper.

Dans les discussions philosophiques, il y a souvent la question de l'arbre qui tombe dans la forêt vierge, si personne ne l'a jamais vu, est-il vraiment tombé ?

Ce n'est pas important pour l'éveil. D'accord ? On s'arrête là.

On revient à ce que nous dit le Karmapa, en fin de la page 135 :

***Karmapa : Si un tel examen permet de découvrir un état dépourvu de conclusions établies par des spéculations mentales (comme identiques, différents, etc.), et si, reconnaissant toute chose comme une manifestation magique de l'esprit, le mouvement dans l'esprit se libère de lui-même, alors la transmission des instructions a bien eu lieu : il faut rester l'esprit recueilli dans cet état. »***

Je ne veux pas expliquer ce qu'il veut dire là ; il me reste une chose à dire : pouvoir « être » sans avoir besoin de confirmer un point de vue, sans avoir besoin de définitions de la réalité, sans avoir besoin de rentrer dans cette discussion : existence-non existence, réalité-non réalité ; là est le soulagement, la simplicité, c'est là où l'esprit trouve sa paix. Voir le paradoxe de toutes ces positions philosophiques, voir que l'être, la réalité, ne peut pas être saisie par ces pôles d'opinions diverses. Que ce qui est, est bien comme il est, au-delà de toutes ces définitions, dans cette nature insaisissable, fluide, changeante qui ne peut pas, ni correspondre à des définitions d'existence, ni correspondre à des définitions de non existence. Cela ne convient pas, c'est vu, c'est compris et abandonné. L'être éveillé vit sans ces points d'ancrage, ces points de référence qui mettent l'intellect à l'aise mais qui sont finalement des entraves de notre existence samsarique.

Savoir lâcher tout cela et trouver la clarté de l'expérience en toute simplicité, sans avoir besoin d'affirmation. C'est ce qui est appelé ici : « la transmission a eu lieu de la réalisation de la nature de l'esprit. »

Ce qui semble être un paradoxe au début : existant mais insaisissable, toujours ce « mais », se manifestant, « mais », vide. Non. Il n'y a pas de mais. On comprend que cela ne peut être que comme ça. C'est-comme-ça. Et toute cette volonté de vouloir définir quelque chose, cette volonté, ce souhait est erroné. Abandonnons le souhait de vouloir saisir la réalité. Ce n'est pas un abandon dans le manque de conscience, dans l'ignorance, c'est un abandon en pleine conscience. Ce qui fait toute la différence.

C'était la leçon 47 du Karmapa.

Cela ne termine pas du tout notre pratique de cette leçon.

Pratiquons un peu pour terminer cette matinée.

## **Méditation guidée**

Mettez vous dans la détente et rigolez un peu, si possible, de toute cette recherche de vouloir comprendre. Je pense, donc je ne suis pas ! Parce que dans la pensée, il n'y a rien qui soit solide, donc un Moi qui existe grâce à la pensée ... humm ... et regardons avec un petit sourire qui veut exister, qui veut ne pas exister. Pause méditative.

Et finalement ce qui reste c'est l'inspir, l'expir, le ressenti du corps, les sensations diverses, le vécu. Pause méditative.

Pleinement conscient dans le vécu insaisissable. Pause méditative.

Pour le reste de la journée, continuez la pratique dans le silence, et de temps en temps embêtez-vous avec ces questions ; et à d'autres moments offrez-vous la détente, la simplicité. Vous pourrez arrêter de vous embêter avec ces questions lorsqu'il y aura une véritable certitude qui s'élève dans votre esprit. Tant que vous n'êtes pas sûr, cherchez de temps en temps à déstabiliser les points de vue, pour les abandonner.

\*\*\*\*\*

## JOUR 9

### Méditation guidée

Vous avez appris à méditer ; l'attention se tourne d'elle même vers l'expérience, vers le vécu de maintenant. Pause méditative.

Dans ce vécu, il y a toujours la respiration qui peut servir d'ancrage à notre attention, pour ne pas trop vagabonder. Pause méditative.

Respirons avec le ventre, en faisant descendre notre attention. Détendre et ouvrir notre ventre, pour être bien là, complètement. Pause méditative.

Des pensées s'élèvent bien sûr, et elles sont comme des dessins sur l'eau. Pause méditative.

Il y a une joie qui s'élève du fait d'être pleinement conscient, permettez à ce bien être, cette joie de vous porter. Pause méditative.

Soyons assez détendu pour que cette joie puisse se manifester. Pause méditative.

Laissez le ventre respirer, le cœur respirer, jusqu'à ce que tout le corps respire. Pause méditative.

Si on regarde bien, respirer ainsi, c'est comme regarder l'esprit respirer, l'esprit qui s'ouvre, qui s'étend, qui accepte, qui reçoit, qui résonne avec ce qui est autour, et on ne peut plus définir les limites de notre être. Pause méditative.

Si la pensée de quelqu'un se manifeste, alors respirons tout simplement avec cette personne, dans cette ouverture. Imaginons qu'elle soit en face, et on respire ; rien d'autre à faire. Pause méditative.

Laissez tout votre être respirer dans la conscience de l'autre. Pause méditative.

Vous pouvez aussi le faire avec tout le groupe, ici, dans la grange, et élargir pour inclure autant d'êtres que vous souhaitez. Pause méditative.

Sans effort, surtout ne pas faire d'effort. Pause méditative.

Si nous lâchons l'effort et la volonté, cela permettra à l'autre de s'ouvrir. Pause méditative.

### Enseignement

#### **L'art de méditer.**

L'art de méditer, c'est méditer d'une manière où nous aurons toujours envie de méditer. Si on se donne trop de travail pour la méditation, c'est comme une corvée ; on n'a plus envie au bout de quelques temps. Autre cause par rapport au manque d'envie : on n'a pas assez de stimulation pour sa méditation, elle est toujours pareille, elle n'est pas assez fraîche. Ce sont les deux grandes erreurs à éviter ; il faut vraiment avoir envie.

« LA-MEDITATION », quelle erreur d'en parler ! Cela n'existe pas !

Méditation : c'est être en pleine conscience, cela change d'un instant à l'autre, elle est toujours différente, nouvelle. Si vos méditations se ressemblent trop, faites attention, regardez ! C'est que vous êtes probablement en train de fabriquer votre méditation. On peut arriver à fabriquer des choses presque identiques, une méditation après l'autre, même avec l'esprit ; mais ce n'est pas de la méditation. Cela ne produit aucune compréhension, ce n'est pas la véritable ouverture de l'esprit. On se fabrique une méditation par les idées, comment elle devrait être, cela ne transforme pas et avec le temps, on va se lasser de cela. Si on produit une méditation par nos idées, on entre dans une stabilité imaginée, on ne perçoit plus véritablement le changement.

Il n'y a jamais eu un matin comme aujourd'hui et il n'y aura plus un matin comme aujourd'hui. Il n'y aura plus jamais un instant comme maintenant et cela c'est méditer. Méditer, c'est être au milieu de ce qui se passe, entrer dedans, être, pleinement. L'ancienne connotation de

méditer, c'est réfléchir profondément sur quelque chose, méditer sur des passages de la bible, par exemple, une profonde contemplation. Une méditation où on prenait des phrases à cœur pour les laisser vibrer en soi-même et développer toute leur importance. Nous faisons un peu pareil, nous prenons les instructions du Dharma à cœur, et on les laisse vibrer en nous : c'est méditer « sur » quelque chose. Méditer tout court, c'est « être » avec tous ce qui est maintenant.

Il n'y a pas une méditation, ou deux, il y a autant de méditation que de moments d'être. Si vous contemplez une phrase, cette contemplation sera chaque fois différente, si on se laisse vibrer par la phrase, si on se laisse toucher par la phrase, elle prendra un autre goût, à chaque fois.

## Questions-Réponses.

Quelqu'un a déposé une question sur la table : pourrais-tu nous expliquer l'action des visualisations du Vajrayana sur notre esprit ?

Lama Lhundrup : Une visualisation, c'était au début, une vision. Elles ne sont pas créées par un grand pédagogue, maître éveillé, mais ce sont des visions qui se sont installées dans la méditation d'un pratiquant. Quelque chose de très vivant, surprenant, malgré lui, malgré elle, ces visions sont venues. Il a parlé de ces visions à d'autres pratiquants pour les encourager à entrer dans cette expérience. Pour eux, cela est une visualisation, pour le premier c'est une vision. Quand la visualisation commence à faire son travail en nous, cela nous ouvre à une autre vision du monde. C'est l'effet de la visualisation, elle ouvre à une autre vision.

Le vécu du pratiquant avant hier soir nous montre un peu comment cela marche : il s'est entraîné plein de fois à la pratique de Vajrasattva, il a fait les 111 000 mantras. Avant hier soir, les énergies se sont densifiées en lui jusqu'au désespoir. Et là, il s'est collé à la visualisation et la méthode qu'il a apprise, grâce à ce travail là, une autre vision de tout son être, s'est ouverte à lui. C'est le travail avec la visualisation et le mantra, qui va avec, qui ouvre notre esprit à une autre vision ; nos défauts, nos chagrins, remords, sentiments de culpabilité sont devenus inexistantes devant cette lumière de la conscience. Il y a la période d'entraînement, et à un moment donné, cela marche. Le pratiquant comprend le message, il va dedans, et cela change complètement sa vision de voir le monde. C'est extrêmement transformateur.

Une autre question : Pourquoi est-ce que la compréhension de la nature des choses, la vision profonde, n'est pas stable ?

Lama Lhundrup : La vision profonde de la nature de l'esprit peut être stable, c'est l'éveil complet. Cette compréhension, vision, est stable jour et nuit sans interruption. Si elle n'est pas encore stable et continue, c'est que cette compréhension n'est pas encore entrée dans les tendances, les schémas de fonctionnement qui obscurcissent encore l'esprit. C'est comme si la lumière n'est pas encore rentrée dans toutes les profondeurs de notre être. Et quand cela remue, temporairement, l'esprit est voilé.

On parle de la stabilité de la vision profonde à partir de la première terre de Bodhisattvas. Le pratiquant, bien qu'il soit encore voilé par les voiles émotionnels et cognitifs, connaît le chemin pour retrouver cette ouverture, il connaît le chemin de manière sûre : quand il rentre dans une émotion qui peut être forte, il sait comment faire, se retirer un peu, regarder l'émotion, ouvrir, jusqu'à lâcher prise total ... il sait comment retrouver l'ouverture. S'il n'y a pas encore cette stabilité de pouvoir retrouver l'ouverture si on le souhaite, on ne devrait pas encore parler de la première terre de Bodhisattva. Même si d'autres textes et commentaires la définissent autrement, là c'est la définition de Guendune Rinpoché. C'est la seule qui a du sens car une réalisation qui ne peut pas être contactée quand on en a besoin n'a pas développé encore assez de transformation de notre être. On est encore dans la phase préliminaire, on ne fait pas encore partie des êtres éveillés, jusqu'à l'éveil complet.

Un participant : Pourquoi appelle-t-on cet état « première terre des bodhisattvas » ? Ça marque cette expérience, culturellement et religieusement, en tout cas pour moi. Comment peut-on exprimer cela différemment ?

Lama Lhundrup : On sort d'une jungle de la confusion sur une première terre, et on voit déjà clair.

*Cela n'a pas une fixation religieuse, ni géographique. « L'entrée dans le courant » dans la tradition Theravada est définie un peu différemment ; c'est par soin de ne pas confondre les définitions. Si tu es un soufi ou un athée, entrer sur la première terre sera comme cela, il n'y a pas de différence, ce n'est pas religieux ou géographique. N'importe où, dans le monde on peut faire la différence entre quelqu'un qui a cet accès fiable, à cette ouverture non duelle de l'esprit ou qui n'a pas cet accès fiable.*

*Un participant : Est-ce que l'ouverture est synonyme d'acceptation et d'équanimité ?*

*Lama Lhundrup : Pour équanimité oui, l'équanimité profonde est identique à la sagesse qui connaît toutes les choses. La véritable équanimité s'installe seulement par la compréhension, pas par la volonté.*

*Un participant : L'équanimité est-elle autre chose que l'acceptation ?*

*Lama Lhundrup : Mais bien sûr, dans l'équanimité, il n'y a plus besoin d'accepter quoique ce soit. L'esprit n'est plus agité, bouleversé. L'esprit n'est pas en contradiction avec ce qui se passe, n'a pas besoin d'accepter quoi que ce soit. C'est l'acceptation par excellence. L'acceptation comme un acte, est nécessaire lorsqu'il y a refus d'acceptation. Dans l'équanimité véritable il n'y a plus ce refus. Celui qui est dans l'équanimité, ne ressent pas qu'il est dans l'acceptation, parce que ce n'est pas un moi, qui doit accepter autre chose ; c'est une notion qui ne vient pas à l'esprit. L'équanimité est ainsi vraiment tranquille, vraiment ouverte, parce qu'il y a la compréhension directe, immédiate, de tout ce qui s'élève comme étant de nature insaisissable ; pas de refus, pas besoin d'acceptation.*

*Je parle de l'équanimité véritable, celle qui n'est plus un acte de patience, où l'on s'efforce à l'acceptation, à rester calme, avec une volonté de rester ouvert etc. on ne parle pas de cette équanimité un peu stressée.*

*Je regarde ce que vous avez écrit au début du stage et je vois qu'on a répondu à pas mal de questions sur ce que vous avez noté.*

*Un participant pose une question qui porte sur les 4 dhyânas.*

*Lama Lhundrup : Les dhyânas sont des absorptions méditatives où on retire progressivement l'esprit des 5 sens extérieurs. Puis dans le sixième sens, toute discursivité s'apaise. Il n'y a plus de pensée, les mouvements se réduisent, le sentiment d'un observateur est réduit presque à rien. On peut demeurer très très longtemps dans ces dhyânas. Ils étaient connus avant le temps du Bouddha. Lui a ajouté cette dimension de regard de la nature de l'esprit, la nature de l'être. La meilleure des approches est d'entrer dans le dhyâna le plus profond, le quatrième des dhyânas, ayant développé un tel calme mental, de stimuler l'esprit, et de regarder la nature de notre conscience, la nature de tout notre vécu. À ce moment, il est presque sûr, qu'une compréhension profonde de la réalité va s'élever. Des descriptions de dhyânas par des bouddhistes disent qu'à l'intérieur de ces dhyânas, il y a ce regard sur la nature des choses. On quitte le dhyâna en étant complètement calme avec une clarté de l'esprit absolu ; grâce à cette clarté et à ce calme mental, on regarde l'esprit légèrement stimulé dans sa fonction de perception et toutes les compréhensions vont s'élever à ce moment là.*

Pendant la pause, vous pouvez noter des questions que vous posez sur la table si vous en avez encore. Soyez bref, en une phrase. Je prendrais du temps pour répondre à vos questions.

## **Méditation guidée**

Dans cette méditation regardez : comment est ce moment de méditation ? Est-il différent d'il y a une heure ? Qu'est-ce qui est spécial, unique, dans le vécu de maintenant ? Pause méditative.

Regardez dans les 6 sens, dans l'expérience de mon vécu physique : est-ce que j'ai déjà vécu quelque chose d'identique, avant ? Pause méditative.

Et maintenant le visuel : est-ce que j'ai déjà vécu des sensations visuelles, comme là, tout

de suite ? Y a-t-il une différence. Pause méditative.

Dans le vécu auditif, en quoi ce vécu auditif est-il unique ? L'odeur, l'odorat Pause méditative.

Pour les sensations gustatives, il n'y a pas grand chose pour le moment puisqu'on ne mange pas. Pause méditative.

Et puis nous regardons dans le sixième sens, le mental : est-ce que nous avons déjà vécu quelque chose d'identique, avant ? Est-ce que nous avons déjà eu les mêmes pensées, des pensées identiques ? Pause méditative.

Et maintenant continuons dans l'appréciation de chaque moment de vécu comme étant unique, l'ensemble des 6 sens qui produit notre vécu continuellement. Pause méditative.

## **Enseignement**

### **Comment rester frais dans la méditation**

On me demande parfois, mais comment développer de la fraîcheur dans la méditation ? Je vous ai donné la réponse dans cet exercice. Notez bien cet exercice, c'est à faire à la maison comme chaque méditation que nous avons partagées, c'est une proposition pour vos pratiques à la maison.

Qu'est-ce que nous avons fait ?

Nous sommes passés par les 6 sens ; nous avons regardé chacun des sens, chacun des champs sensoriels, dans ce qui est nouveau, différent. Dans le vécu physique, jamais il y n'a eu un autre moment au vécu identique. Dans le visuel, jamais exactement le même vécu visuel. Dans l'auditif, jamais la même combinaison des sons comme maintenant. Pour les odeurs, c'est pareil ; jamais exactement la même combinaison ; pareil pour les goûts, à faire pendant les repas. Et pour l'esprit, a-t-on eu des pensées, des états d'esprit, des sentiments identiques ? Non, jamais.

Ensuite la combinaison des 6 champs sensoriels produit un ensemble, un vécu toujours différent, toujours autre, toujours frais ; en être conscient. C'est la conscience fraîche de ne jamais se dire je connais cela, je connais déjà tout, c'est ennuyeux cela ! Quelqu'un qui développe la pleine conscience ne ressent plus d'ennui. Il n'y a pas d'ennui dans la pleine conscience ; c'est une contradiction en soi. L'ennui vient d'un stress, d'une tension qui fige un vécu ; et de là, vient l'ennui. Dès que je retrouve une fluidité d'esprit qui remarque le changement, l'ennui est partie. En méditant dans la pleine conscience, on ne s'ennuie jamais ; en méditant sans pleine conscience, on s'ennuie tout le temps ! C'est aussi simple !

Si je m'ennuie, c'est que je ne suis pas dans la fraîcheur, dans la pleine conscience et je sais immédiatement ce que je dois faire : entrer dans la subtilité du changement, dans la subtilité du vécu, qui change tout le temps, développer de l'intérêt pour ce qui change et à cet instant même, plus d'ennui ! Ce n'est plus possible ! On retrouve la dynamique de l'esprit, on n'est plus fixé dans l'attente de quelque chose qui devrait venir, on est revenu au vécu dynamique de maintenant.

### **Comment éviter le sentiment de solitude.**

Second grand point : le sentiment de solitude, se sentir désespérément seul, vient exactement de là aussi.

Quand on respire, comme nous l'avons fait dans la première session d'aujourd'hui, on respire dans l'ouverture, on s'ouvre à l'inspir, on s'ouvre à l'expir, on ne ressent plus les limites de notre être. On ne peut plus dire : moi je m'arrête là, l'autre commence là, on sait plus. Il y a un sentiment d'union, de communication, d'interdépendance avec tout. Dans l'esprit, il n'a plus une impression de séparation, grâce à la pleine conscience. Elle est tellement dynamique, fluide qu'elle ne fixe pas de séparation. Le sentiment de séparation disparaît aussi, on en a fini avec la solitude. Quand je me sens seul, je sais que je suis stressé, sous tension. Quand je me pose, je lâche les



tensions, mon esprit redevient fluide et j'en ai fini avec le sentiment de solitude douloureuse, ressentie comme une séparation.

Le sentiment de solitude disparaît quand l'esprit regagne sa fluidité, parce que dans la fluidité de l'être, l'esprit par sa nature, n'impose pas les limites. L'esprit détendu, naturel ne se dit pas : ici je commence, et là, il y a l'autre. Ce grand manque quand on se sent seul, ce contact avec l'autre qui nous manque, on pense en avoir besoin jusqu'à se fixer sur ce besoin à un tel point, que cela devient une grande souffrance. Quand l'esprit se détend, cette fixation sur le besoin, se dissout et la plénitude de l'être apparaît. La plénitude d'être, là, dans l'ouverture, dans l'échange avec tout.

Même intellectuellement, on peut comprendre que l'on n'est jamais séparé ; on ne peut pas établir une séparation entre le moi et l'autre. Respirer, c'est s'ouvrir et lâcher. On ne peut pas se séparer du monde. On partage le même air que tous les êtres sur cette planète. On partage avec tous les arbres, tous les êtres, toutes les plantes etc. La nourriture, il faut l'avaler, il faut la laisser entrer et il faut s'en dégager. L'esprit, la communication, comment on est élevé, un enfant ne peut grandir séparé de tout le reste. Il y a communication, échange ; on vibre avec, on résonne avec ; on passe à côté d'un arbre et légèrement notre vécu change par la présence de l'arbre ; on résonne avec l'arbre, on résonne avec le soleil, avec la pluie, tout nous fait vibrer. Où est la séparation ? Tout est interdépendance, même par l'intellect on peut le comprendre. Mais dans la méditation, on le vit, on vit cette non séparation. Cet échange où les limites de l'être sont indéfinissables, de mon être avec un autre être. Il y a bien sûr ici quelqu'un qui médite mais où il commence et où il se termine ? C'est impossible à dire. Dans la méditation, cela s'ouvre, cela respire et c'est comme si tout le monde respirait en nous et de cette manière là, les yogis peuvent passer des années, des décennies dans la montagne, sans jamais se sentir séparés. Sans cette souffrance de solitude, ils peuvent vivre en pleine communication, en pleine communion avec le monde autour.

Tout cela grâce à cette fraîcheur de l'être, cette présence.

Est-ce qu'il y a des questions sur ces deux points : l'ennui, cette solitude ?

## Questions-Réponses.

Un pratiquant : *Lorsqu'on vit cette non séparation, on peut vivre la souffrance de tous les moments où on s'est senti séparé, c'est douloureux. On voit que cela a été inutile, on est content et triste.*

Lama Lhundrup : *et de là, prochaine étape, on pense à tous les autres qui ont vécu le même sentiment et du coup, à nouveau, la non séparation. Le souvenir douloureux de nos moments de séparation avec la prise de conscience que d'autres vivent la même chose est, du coup, à nouveau, vécu partagé. Non séparation. C'est incroyable ! Cela peut aller si vite ! Prise de conscience de ma séparation, prise de conscience de la séparation de l'autre et retour à l'ouverture. Ce petit pas dès que nous sommes dans la souffrance, dans la tristesse, penser à d'autres qui vivent des choses identiques, et le cœur s'ouvre, et nous ne sommes plus seuls dans ce vécu. C'est un pas très simple, mais extrêmement fort.*

Un pratiquant : *Je pense que chacun a eu dans son vécu, dans son enfance, des moments de souffrance, d'injustice qui nous ont marqué parce qu'ils nous faisaient mal. Et plus tard dans la vie, la vie de travail, on voit une immense souffrance. J'ai vu une souffrance des femmes et des jeunes filles, en Asie, mais aussi en Europe, qui sont intenses, difficilement supportables. Et là, il y a une très forte énergie en moi qui monte, une révolte et un très profond souhait d'aider : il faut que je fasse quelque chose. Je ne sens pas que c'est un attachement à une pensée ou quelque chose, c'est naturel ce souhait. Je suis en train de voir cette grande force en moi qui veut faire quelque chose, tout en étant consciente que je suis une toute petite personne qui ne peut pas faire grand chose.*

Lama Lhundrup : *Ce qui est décrit est un phénomène de résonance, de résonner, de vibrer avec la souffrance des autres. Ici, surtout des femmes avec qui tu travailles beaucoup. Je t'encourage à*

développer encore plus de sensibilité, pour pouvoir résonner avec les qualités de l'autre, les qualités de ces femmes que tu rencontres, car de là va venir une activité compassionnée adéquate. La solution pour la souffrance est que ces personnes retrouvent, l'entrée, le vécu de leurs qualités. Celui qui aide, doit pouvoir vibrer avec les qualités des autres qui ne sont pas perçues par la personne en souffrance. La personne perçoit d'abord sa souffrance. Notre tâche, en même temps que vibrer avec la souffrance, est déjà de résonner avec le potentiel de l'autre, et les qualités de l'autre, pour pouvoir voir la personne en pleine santé, en guérison, en plein éveil. Cette capacité de voir avec le cœur, le potentiel inhérent de l'autre, cette santé, toutes ces qualités, va faire que notre activité compassionnée ne sera pas basée sur la révolte, sur souffrir avec, sur la colère, sur l'identification, mais sera basée sur le ressenti de la guérison déjà présente dans la personne. Cela fera une activité joyeuse, en plein milieu de la souffrance. Ce sera une activité qu'on pourra poursuivre toute une vie car elle sera basée sur la joie et non sur l'aversion. Cela ne sera pas épuisant mais toujours source de plus d'énergie.

Un pratiquant : Ce que je voulais dire est une phrase juive : « celui qui sauve une personne, sauve le monde entier ». Peut-être en tenir compte lorsqu'on a l'impression de pouvoir faire si peu.

Méditons un petit peu.

## **Méditation guidée**

Inspir, expir. Pause méditative.

Essayez de développer l'intuition des qualités présentes en vous qui attendent de s'éveiller.

Pause méditative.

Le potentiel d'amour, la capacité de résonner, le courage de faire ce qui est nécessaire.

Pause méditative.

Si je n'avais plus de peur, comment est-ce que je serai ? Pause méditative.

Imaginez-vous, être complètement éveillé. Oui, moi-je. Cette personne ici, un bouddha, un bouddha qui marche, qui parle, qui s'occupe des autres, sans peur. Pause méditative.

Ouvrez les yeux et regardez autour, comme si chacun avait trouvé dans son potentiel, dans le plein développement de ses qualités, une terre de bouddha. Pause méditative.

Et voyez en même temps la souffrance, et en même temps, le potentiel de toutes ces qualités que l'on perçoit déjà, à travers toutes ces confusions, emmêlées dans la fixation. Voir les deux à la fois, emprisonnant et libérateur. Changer dans votre regard, de l'un à l'autre, plusieurs fois, de manière assez fluide. Pause méditative.

Bonjour les bouddhas !

## **Enseignement**

### **La clef des visualisations : soi-même avec tous les autres.**

Ce qui était magnifique pour moi avec Guendune Rinpoché, c'est cette capacité de voir le bouddha en autrui et de le révéler en quelques minutes. Les gens étaient touchés par son regard, ils arrivaient en pleine souffrance et il répondait à leurs souffrances en les encourageant dans leurs qualités. Avec dix minutes de rencontre, ils en sortaient transfigurés. Parfois il disait : « je médite seulement sur la souffrance de ceux qui viennent », à d'autres moments il disait : « je ne vois que le bouddha en autrui ». Il faut mettre les deux ensembles. On dit souvent croire dans les qualités de l'autre, il y a encore mieux, voir, les qualités de l'autre. Non, ne pas croire, voir...

C'était un exercice pour mieux vivre dans ce monde, en s'aidant les uns les autres. Ce qu'on vient de faire est l'essentiel du Vajrayana. Dans le Vajrayana, on s'habitue à se regarder soi-même, et l'autre, comme un bouddha ; on appelle cela ydams, divinités de méditation. Soi-même comme Tchenrézi et tous les autres comme Tchenrézi, soi-même comme Tara et tous les autres comme Tara. Toujours tous ; dans le Vajrayana, il n'y a aucune visualisation où on se visualiserait tout seul comme Bouddha et pas les autres. Toujours, tout le monde ; en ayant bien sûr pleinement conscience de notre point de départ, dans la souffrance.

C'est le point clef de travailler avec une visualisation de soi-même et de l'autre comme étant Bouddha, comme étant une divinité tantrique.

Il y a une question posée sur ma table.

## Questions-Réponses.

Question : *Le moi n'existant pas, la réincarnation porte sur quoi ?*

Lama Lhundrup : *On n'a pas affirmé que le moi n'existe pas. Il y a un « Je » qui a écrit cette phrase. Le moi n'existant pas c'est le moi qui l'a écrit !*

*Tu penses que probablement pour pouvoir parler de réincarnation, il faut avoir une certaine notion d'un moi. Réincarnation, déjà n'est pas un terme utilisé par les bouddhistes, on parle de "renaissance" car ce n'est pas forcément dans la chair que l'on doit revenir. La renaissance, ce concept d'avoir une vie après l'autre, nécessite une continuité. S'il n'y a pas de continuité, cela n'a pas de sens de passer d'une vie à l'autre, de renaître. Il y a quelque chose qui doit faire continuité. Le présupposé est que ce serait le moi qui renaît, le moi qui est la continuité d'une vie à l'autre.*

*Moi, il y a des siècles, j'étais un esclave..., un roi..., un pharaon..., il y a cette idée de MOI. Le moi s'identifie avec des vies précédentes et des vies futures ; mais ce n'est pas comme cela que l'on peut comprendre le processus des renaissances. Le mécanisme des renaissances se comprend grâce à la méditation profonde. Après des moments d'expérience non-duelle ce courant d'être se trouve à nouveau pris dans des tendances habituelles, émotionnelles. De la non-dualité, il y a de nouveau la dualité qui se manifeste. Chaque soir quand on s'endort on passe par la non-identification, pour un bref instant. Dans la mort, ce sera pareil ; corps et esprit séparé, on passe par un moment de non identification et malgré ce moment là, il y a réapparition d'un monde de saisie, d'une sorte ou d'une autre. Comment est-ce possible qu'après un moment de lâcher prise, de séparation d'une identité, il y ait un moment de saisie d'une identité, comment cela se fait-il ? Les questions du comment et du pourquoi, je ne peux y répondre. Je peux répondre juste que je l'ai observé maintes fois, c'est comme cela. Dès qu'il y a saisie d'un moi, sentiment d'un moi, tout le reste se regroupe autour, toutes les tendances reviennent. Dès qu'il y n'a plus ce point central de notre fixation, aucun de nos schémas habituels ne fonctionnent ; on est libre de ces schémas. C'est comme un aimant qui représente la saisie dualiste ; tant que cet aimant a sa force, toutes les autres forces se regroupent autour. Lorsque cet aimant s'éteint (aujourd'hui il existe des aimants électriques qui peuvent être éteints) les forces n'ont plus d'action sur nous. Dans le phénomène de renaissance, semble-t-il, il y a un courant d'être où il y a la possibilité d'être dans l'esprit éveillé (non duel) et dans l'esprit de fixation (dualiste). Tant qu'il y a saisie dualiste, toutes les forces karmiques, toutes les traces sont en opération ; ce qui crée le cinéma de la prochaine naissance. Il y a parfois, dans ce vécu des moments d'ouverture, où cette fixation n'est pas active. C'est seulement quand cette ouverture est continue, et qu'alors, il n'y a plus de schémas sous-jacents qui réapparaissent pour créer cette fixation, seulement là, qu'on parle de l'éveil complet. Là, il n'y a plus naissance et renaissance. Tant qu'il y a encore des tendances qui réapparaissent avec des moments d'ouverture, il y a, de nouveau, un monde de perceptions qui réapparaît ; ce monde de perception, on l'appelle une naissance.*

*Pour expliquer ce mécanisme de réapparition dans un monde de saisie, après avoir expérimenté une expérience d'éveil non duelle, incomplète, on va formuler cette hypothèse, ce modèle de la conscience : Alaya. Cette conscience qui sera la partie dynamique de notre esprit où toutes*

*ces forces karmiques continuent d'opérer de manière inconsciente, alors que le reste de notre esprit, lui, peut être dans l'ouverture. Et c'est parce que cela continue d'opérer de manière inconsciente dans la base de notre être, qu'il y a réapparition d'un monde de saisie avec le fonctionnement karmique, après la mort, et après le moment de saisie dualiste.*

*Pour les maîtres, la mort physique n'est pas un moment très important car c'est un moment parmi d'autres où la conscience passe par cette non saisie, est non dualiste. Dans cette vie, on peut parler de plein de renaissances ; quand le corps et l'esprit se séparent, il y a une autre renaissance qui se passe après la mort, mais ce n'est pas si différent de ce qui se passe déjà pendant cette vie, dans ce corps. Comme la pleine conscience, la conscience éveillée qui aurait pénétré dans ces schémas de base qui seraient l'Alaya ; lorsque cela serait complètement transformé, à ce moment là, il y aurait éveil complet, et là, il n'y aura plus de renaissance, mais uniquement quand la conscience aura pénétré dans ses tendances habituelles. C'est comme cela que j'ai pu comprendre ce phénomène.*

*Les êtres complètement éveillés qui renaissent, produisent un autre "aimant" dans le sens figuratif. L'aimant qui va regrouper les forces nécessaires pour leur renaissance, est le souhait d'aider, le souhait de se manifester par la bodhicitta. Ils gardent ce souhait, c'est une légère fixation, une fixation compassionnée ; et ils vont maintenir cette volonté qui sera le point de cristallisation pour les autres forces et, ainsi, pouvoir renaître. Ils le font en pleine conscience. J'ai entendu Shamar Rinpoché dire que c'est assez difficile quand l'esprit s'ouvre encore et encore, de maintenir cette légère fixation et que cela ne sera plus possible à un moment donné de continuer à se manifester. Ce n'est pas possible de manière illimitée.*

*Je voudrai en rester là pour aujourd'hui car cela serait ensuite très spéculatif et je ne veux pas entrer là dedans.*

\*\*\*\*\*

## JOUR 10

### Méditation guidée

Visualisons en face de nous le Bouddha qui nous inspire, les Yidams, les maîtres avec qui nous avons établi un contact, et imaginons qu'ils sont l'union de tout les refuges : Bouddha, Dharma, Sangha

Prières de refuges

Le refuge en face se dissout en chacun de nous et nous commençons notre méditation.

Nous ressentons le corps. Pause méditative.

La respiration se fait sentir. Pause méditative.

Notre attention se rassemble tout naturellement autour de ce vécu du corps respirant, ce vécu unique. Pause méditative.

Le vécu de juste maintenant. Pause méditative.

La pleine conscience s'étend sur les autres champs sensoriels, l'ouïe, la vision, l'odorat, les sensations gustatives, le vécu mental, les sentiments, les pensées. Pause méditative.

Bien sûr cela pense, l'esprit pense, nous voyons le mouvement sans poursuivre. Pause méditative.

Ainsi nous voyons encore et encore qu'une pensée est similaire à un dessin dans l'eau. Pause méditative.

Nous permettons à notre conscience de se fondre dans notre vécu, de devenir un, juste

être, vivre pleinement ce vécu de maintenant. Pause méditative.

Si nous remarquons une fixation, être distrait par une saisie, nous remarquons tout simplement dans cette fixation même, dans cette saisie : ou est-elle ? Elle est comment ? Amenons de la conscience directement dans ce qui semble troubler. Pause méditative.

## **Enseignement**

Nous avons pratiqué la méditation la plus simple qui résume les différents aspects de méditation pratiqués pendant le stage.

### **Deux méditations avec les 6 sens.**

D'abord on se tourne vers le corps et le souffle, cela permet d'avoir un ancrage dans le vécu immédiat qui coupe court à la pensée, à la discursivité. Cela convient toujours ; cela nous fait tout de suite arriver là où nous sommes.

Mais on ne va pas en rester là, on ne trouvera pas l'éveil en restant sur les sensations physiques, on ouvre aux autres champs sensoriels : 5 sens extérieurs et ce qu'on appelle le sixième sens, le mental, les sentiments, la pensée. On va les ouvrir au fur et à mesure, en relation avec la stabilité de notre présence.

Si notre attention est stable, on va se permettre de les ouvrir plus et plus rapidement. Si l'attention est moins stable, on reste plus longtemps avec le souffle et le corps. Même si on reste toute une session avec cela, ce sera pour stabiliser la pleine conscience. Pendant ce stage nous avons beaucoup médité et beaucoup d'entre vous se retrouve assez rapidement dans une stabilité de présence et on a pu élargir rapidement pour inclure les six sens. Pour chacun des sens, on pourrait faire une méditation de prise de conscience, de se détendre avec, de ne pas entrer dans l'attachement, l'aversion, tout cela est inclus. C'est l'attitude fondamentale de la méditation : ne pas saisir, ne pas s'accrocher à notre vécu.

Quand on progresse par les 6 champs sensoriels, il y a deux manières de faire.

On peut y aller progressivement : d'abord le corps exclusivement, avec la respiration, puis, l'ouïe exclusivement, puis le visuel exclusivement etc.

Ou, on peut méditer dans le corps avec la respiration et j'inclus le vécu auditif et, dans ces deux là, j'inclus le vécu visuel, puis j'élargis de cette manière avec l'odorat, le goût jusqu'à tout inclure pour avoir une expérience globale de la situation. C'est un plus grand défi que de faire un champ sensoriel avec toute notre attention parce que dans ce dernier cas, on est avec les sensations qui arrivent dans ce champ là, et c'est plus facile à gérer, qu'avec tout l'ensemble, qu'avec l'esprit qui se ballade dans un champ, puis dans l'autre, parfois une pensée, parfois un vécu physique, tout a une importance égale à ce moment là. Si quelqu'un entre par la porte et qu'il y a des bruits, l'esprit est attiré par le bruit, c'est tout à fait normal. Il n'y a rien à bloquer et la pleine conscience remarque : là, c'est écouter maintenant, là c'est expérience auditive. Puis le moment d'après on remarque : là, il y a pensée qui s'élève : qui pourrait être cette personne ? La pleine conscience remarque ce qui se passe comme un mouvement mental dans l'esprit et, ensuite, cela respire encore, cela retourne dans le corps, dans le souffle. On peut voir que notre esprit inclut énormément d'informations ; c'est un vécu global. Mais l'attitude de notre esprit reste calme, stable il n'y a pas de saisie. C'est une pratique du calme qui inclut toute notre expérience, rien n'est exclu. On ne se concentre pas sur quoique ce soit, sauf, rester attentif, en pleine conscience, c'est notre seul objectif.

Ce que je viens d'expliquer jusqu'à maintenant est une pratique d'ouverture des 6 sens dans le calme mental, jusqu'à maintenant toutes les instructions étaient de l'ordre du calme mental : l'entraînement à la non saisie, à la détente, à l'ouverture, ce qui permettra de développer le Lhaktong et cette présence du Mahamoudra.

## Qu'est-ce que Shiné ? Qu'est-ce que Lhaktong ?

Le Lhaktong consiste à voir, à regarder la nature de notre vécu. C'est là où j'ai commencé à dire : « en regardant la pensée, on remarque que c'est comme un dessin dans l'eau » ; cela n'est plus Shiné, là, on regarde la nature de la pensée, on n'est plus intéressé par le contenu de la pensée, ou juste par la détente, le fait de se détendre avec et laisser passer, on voit une pensée après l'autre, toutes les pensées ont cette nature insaisissable, bien présente mais vite disparue, disparue peut-être au moment même où elle s'élève et cela est un regard sur la nature de ce qui se passe.

Quand je disais : « s'il y a fixation, saisie, regardons dedans » cela est Lhaktong. Ce n'est pas juste amener de la détente dans la fixation, on s'intéresse à la nature de la fixation, de la saisie, la nature de Dukkha, de la tension. On explore ce qui crée de la tension, cela amène la conscience dans l'endroit où il y a le plus de densité, là où il y a pour le moment, le paquet de notre saisie. Cela peut-être une émotion forte, mais aussi une toute petite saisie, juste une pensée par laquelle, pour le moment nous sommes intéressé, et on regarde, pas dans le contenu de la pensée, mais dans l'expérience de saisir, de se fixer : c'est comment de saisir ? Quand on regarde là dedans, cela s'ouvre, cela redevient fluide. On voit que la saisie est juste un autre mouvement mental, que cela consiste en plein de mouvements mentaux de saisir, de donner de l'importance, de s'occuper, d'augmenter l'intérêt pour quelque chose. On voit tout cela dans la soi-disant saisie qui semble être comme un bloc ; non il n'y a pas de bloc. Il y a plein de mouvements mentaux qui produisent l'expérience d'être fixé, de saisir et on découvre cela. Mieux comprendre le fonctionnement de l'esprit, c'est Lhaktong, c'est là où il y a de la sagesse qui s'élève.

Quand je mets toute mon attention sur le processus de saisir, de fixer, de m'identifier, je ne suis plus occupé avec le contenu, l'objet de ma fixation ; je regarde comment la fixation s'opère et ce qui a stimulé l'attachement, l'aversion. L'intérêt disparaît car maintenant je regarde comment se fait cette expérience de saisir et je découvre plein de moment de saisie. Il n'y a pas « la saisie », je ne suis pas dans l'attachement, je suis en train de m'attacher, je suis en train de fixer, c'est un processus. Il n'y a pas « la saisie », il y a juste « saisir ».

Amener de la conscience là dedans, cela s'appelle la pleine conscience qui regarde. Comment se fait-il qu'il y ait tellement de tension dans mon esprit ? On explore la deuxième vérité. La pratique de shiné, de shamata parce qu'il y a dukkha, parce qu'il y a souffrance : c'est un constat. Maintenant avec ce même calme mental, on regarde comment cela se fait qu'il y ait autant de tension ; comment cela se produit ? On découvre le comment et la cause de Dukkha, la cause de la tension ; c'est un processus de saisie, de donner de l'importance, de se faire un cinéma. C'est Lhaktong qui commence à s'installer ; là c'est la sagesse qui commence. Au même moment, du fait de lâcher l'objet de notre saisie et de s'occuper de l'expérience du vécu de saisir, cela recommence à devenir fluide ; il y a expérience d'un processus, d'une fluidité, qui se réinstalle.

Nous sommes sur le chemin, quatrième vérité, de dénouer cette tension, de dénouer cette souffrance. Et le fruit se manifeste, troisième vérité, l'ouverture est possible, l'ouverture est à trouver dans l'expérience même de saisir, l'ouverture totale, l'éveil se trouve là dedans. C'est un moment de plein Lhaktong, quand le regard est tellement clair et direct que ce qui semblait être souffrance, est parti à l'instant même du regard. C'est un instant de véritable Lhaktong car le regard pénètre la nature même de l'expérience. On trouve cette ouverture non duelle, ce qu'on appelle un moment d'éveil exactement là ou avant il y avait souffrance. Pas besoin d'appliquer des remèdes, des méthodes pour enlever ou réduire la souffrance, c'est le regard direct dans le vécu présent. Cela sera fait de la même façon avec une expérience agréable, pareil avec la joie, avec le bonheur qui sont aussi objets de saisie. Ce n'est pas seulement pour les expériences désagréables ; là où il y a un vécu, regardez dedans. Dissoudre l'identification, toute fixation autour de ce vécu et le vécu lui même se manifeste dans sa nature insaisissable, ce qu'on appelle vacuité, la nature libre de tout, fluide.

On aimerait tous avoir cette vision directe et claire de Lhaktong qui dissout tout dans un instant, dans une fraction de seconde. Certains d'entre vous l'ont déjà eu et on aimerait bien refaire cette expérience le plus souvent possible. Ça ne se fait comme ça ; il faut être détendu et faire avec ce qui est possible, ce qui est toujours possible c'est ce regard qui dissout progressivement notre tension. C'est toujours à notre portée, c'est le calme mental qui nous permet de regarder ainsi, si on ne reste plus avec l'objet, le reste va de toute façon se dissoudre,

c'est l'affaire de peu de temps.

Ce regard instantané qui dissout tout ne peut pas se produire avec la volonté. Quand moi je veux dissoudre mon émotion, c'est la saisie égoïste qui motive le regard. Cela ne peut pas se dissoudre totalement car il y a la volonté de celui qui veut se débarrasser de l'émotion. Le regard de Lhaktong devient un regard profond, direct, explosif, la pensée éclate comme une bulle d'air. C'est un regard complètement détendu, un regard presque désintéressé ; il n'est plus basé sur l'aversion vis à vis de la pensée, de l'émotion, de la tension. C'est un regard « comme par hasard », un intérêt sans charge émotionnelle, un regard léger.

Dans ma première retraite, j'ai pratiqué ce regard de Lhaktong maintes fois avec toutes les ruses du pratiquant, de toutes les façons possibles, cela ne s'est pas ouvert de cette manière là, par la volonté. Une fois j'étais en colère, en discussion avec quelqu'un, à ce moment sans que je me dise « porte ce regard », le regard s'est fait. J'étais en pleine colère et l'instant de seconde après, plus rien. J'ai souri, et c'était une évidence que je m'étais affolé pour rien. L'autre personne était très étonnée. Heureusement elle connaissait cette expérience. C'est quand il n'y a pas la volonté, juste le regard. Cela m'a montré la force d'un regard qui arrive à dissoudre l'identification. C'est un regard où il n'y a pas un « moi » qui regarde. C'est la conscience qui se regarde elle-même, c'est comme cela que le disent les textes.

Je vous encourage à bien regarder, encore et encore, pour que cela devienne une habitude, pour que le regard puisse se faire de lui-même, à des moments. Après, on peut le faire dans des états où on pense être de moindre conscience ; en plein milieu d'un rêve, le même regard peut se produire, avec le même résultat : grande ouverture et après si on est vraiment habile on peut continuer le rêve, en toute conscience de ce rêve. C'est exactement la même chose.

Ce regard devient tellement détendu avec le temps qu'il ne va plus arrêter la pensée. Aujourd'hui, quand vous regardez dans une pensée, vous avez l'impression que la pensée s'arrête. Elle se dissout et il n'y a plus de chaîne de pensée ; le vécu s'arrête dans cette ouverture qui s'installe. Avec le temps le regard sera tellement léger que le vécu, la pensée, le rêve peut continuer en toute conscience sans interruption car il n'y aura plus l'effet de surprise.

On est encore surpris que la pensée qui semblait tellement solide, réelle, ne soit plus là, au moment où je la remarque. Quand on s'est bien habitué à la nature de la pensée, on peut continuer de penser sans problème, en toute compréhension, en toute reconnaissance de la nature de la pensée. On n'est pas obligé de rester dans le néant, dans l'absence de la pensée, juste à cause de sa compréhension. Un bouddha peut penser, c'est cela que ça veut dire. Cela ne veut pas dire qu'il ne peut plus penser, juste parce qu'il est conscient de la nature de l'esprit.

D'ailleurs, il peut penser de manière très fluide et extrêmement habile parce qu'il n'y a plus de saisie qui bloque. Tout devient plus rapide, toute cette discursivité avec des mots, des paroles n'est pas nécessaire. La pensée est plutôt non verbale, sans avoir besoin de mot ; on l'utilise aussi tout le temps, mais on en n'est pas tellement conscient. C'est l'effet de Lhaktong à long terme.

Avez vous des questions la dessus ?

## Questions-Réponses.

Question : *il m'est arrivé d'avoir des moments de lucidité comme tu les décris, par rapport à une saisie, à une émotion, à un blocage et il m'est arrivé d'y trouver soit la jalousie, soit l'orgueil et cela aide aussi à prendre conscience de la composante de sa personnalité, à accepter et à être plus vigilant aussi sur certaines manières de réagir.*

Lama Lhundrup : *cette lucidité dissout l'émotion présente à se moment là et te libère. Après tu es consciente de la fixation et tu prends plus de responsabilité dans le futur de ne plus autant entrer dans ce type de fixation.*

Question : *nous avons ce débat ensemble avec ma femme : elle pense que lorsqu'on éprouve l'émotion, il faut aller chercher l'émotion qui est derrière l'émotion. L'approche que j'ai du Dharma, de la vie est d'arrêter de chercher derrière l'émotion car je me suis rendu compte que je trouvais*

*une émotion qui m'arrangeait bien. Je suis plus dans l'idée au lieu de chercher le pourquoi, d'essayer de vivre le comment. C'est une autre façon de voir. Un couteau ne peut pas se couper lui-même, même si l'esprit, il est vrai, peut se voir lui-même ; voir comment il fonctionne et non pas pourquoi il fonctionne.*

*Un autre pratiquant en allemand, fait un jeu de mot.*

*Lama Lhundrup traduit avec un autre jeu de mot en français : j'avais dit dans l'enseignement que notre devoir principal est d'amener la conscience dans notre vécu le plus dense. De voir ce qui est à voir. C'est un autre jeu de mot en allemand que j'essaie de traduire avec un autre jeu de mot en français : notre « devoir » est « de voir ».*

*Ensuite un autre jeu de mot en allemand : l'attachement, la saisie ; le mot en allemand veut dire la responsabilité pour nos actes, quand on ne se comporte pas bien, on va en prison. Donc attention avec la saisie, vous êtes pleinement responsable de votre saisie et si vous ne faites pas attention, vous allez être mis « sous tension », dans la « détention ». Vous allez être détenu dans le présent. C'est à peu près la traduction des jeux de mots.*

*Question : est-ce Lhaktong qui empêche une émotion de naître, une émotion négative, alors qu'habituellement, elle aurait dû être là ? Par exemple, tu parlais de colère, tu étais très en colère et elle s'est éteinte. Je parle de situation où la colère ne naît pas alors que la situation l'exigerait.*

*Lama Lhundrup : si c'est comme tu le décris, c'est qu'avant il y a eu des moments de compréhension qui ont tellement atténué la disposition d'être en colère, d'être jaloux, d'être dans l'orgueil, ou d'autres émotions, que le schéma de fonctionnement, la tendance habituelle qui produit normalement la colère dès qu'on nous touche sur nos boutons, ne marche plus parce que derrière l'identification de base qui fait naître l'émotion dans ce domaine là, s'est détendue. Et cela fait un pratiquant qui a travaillé plusieurs fois sur une forme d'émotion, un travail véritable avec du Lhaktong, qui se trouve dans une même situation et se voit libre de cette émotion. Elle ne naît plus parce que l'identification derrière le bouton, a été défaite. Comme une connexion qui ne se produit plus.*

*Cela peut avoir maintes raisons, mais la raison la plus évidente est d'avoir perçu l'illusion, la nature véritable de l'émotion auparavant. Si cela arrive à nouveau, il ne faut pas s'en étonner. Il n'y a pas qu'un bouton pour une même émotion, une même émotion peut être stimulé de plusieurs manières. Il ne faut pas être déçu si cela recommence.*

*Question : je me demandais en t'écoutant si cela ne serait pas comme quand on porte notre regard en conscience sur notre vécu, comme si on arrivait à bien détailler une pièce d'un puzzle. Et après, un autre vécu, un autre regard, une autre pièce et à un moment, on ne sait pas quand, ni pourquoi, les pièces se mettent toutes ensemble et là il n'y a plus de puzzle.*

*Lama Lhundrup : oui tu peux le regarder comme cela. Notre travail est de prendre un vécu après l'autre, le comprendre et du coup on comprend la vie, car on a regardé des milliers de moments de vécus différents ; cela se confirme, se confirme et peu à peu, on comprend l'ensemble, cela se met ensemble, sans l'effort.*

*C'est l'heure de la pause.*

## **La méditation « idéale »**

*Y a-t-il des questions pour terminer le stage ?*

*Êtes vous au clair avec comment continuer votre pratique après le stage ?*

*Question : nous avons vu beaucoup de méditation depuis le début, certaines se regroupent, certaines sont peut-être des spécialisations de méditations basiques, peut-être que suivant la situation de chacun, la question se pose de ce qui est prioritaire. Y en a-t-il trois ou quatre recommandables pour tout le monde ? Avec des options à côté, suivant comme on le ressent ?*

*Lama Lhundrup : la plus importante est celle que je n'ai pas encore expliqué (Rires). Celle que, seulement toi peux faire et qui correspond exactement à ta situation, c'est celle là qui est la plus*



*importante et je ne pourrai jamais l'enseigner. (Rires) Sinon tu prends celle d'aujourd'hui, elle était pas du tout spectaculaire, juste comme elle l'était : un peu de calme mental, un peu un regard sur la nature des choses, et laisser l'esprit trouver son chemin lui même. Le reste sont des méthodes : on peut en rajouter en ayant un regard sur qui médite, ce qu'est la pensée, on a fait un bon nombre de méditation, vous pouvez prendre chacune. Celle que nous avons faite aujourd'hui les résume à peu près toutes. Juste l'essentiel, très simple et très détendue.*

Avoir confiance dans l'esprit et, de temps en temps, regarder : alors, c'est comment d'être, c'est comment de vivre maintenant ? Cette petite question n'est pas juste le calme mental mais elle s'intéresse au vécu, au processus, ce petit point d'interrogation. Une méditation sans être intéressé, ne mène pas à l'éveil. L'intérêt doit être là. En méditant de cette manière, il n'y aura jamais d'ennui. S'il y a ennui, c'est qu'il y a un manque d'intérêt pour ce qui est. C'est le signe qu'autre chose semble être mieux, qu'on aimerait être ailleurs, et cela c'est le Samsara. Toujours un peu de lutte, s'enfuir, c'est le Samsara.

Merci pour cette question, elle était nécessaire.

Je ne vais pas demander vos compréhensions car vous en avez parlé, chaque jour. Il y en a eu beaucoup. Je vous suis extrêmement reconnaissant pour votre application véritable qui a produit beaucoup d'expériences méditatives, et beaucoup de compréhensions.

Et l'année prochaine, on continue. Si le monde existe encore, et si nous tous sommes en bonne santé pour pouvoir nous réunir ici, si cette grange est encore là, même endroit, même heure, rendez vous pour continuer avec le même enseignement du neuvième Karmapa. On va s'attaquer aux leçons qui suivent dans le livre ; on va les transformer, les appliquer, les mâcher, jusqu'à ce qu'elles donnent leur jus, on va travailler avec. Tout est clair, sauf qu'entre temps beaucoup de choses peuvent se passer.

## **Qu'est-ce que l'éveil ?**

Donc la pratique est claire, la direction est claire aussi, on va vers l'éveil.

L'éveil c'est quoi ? C'est, **complètement devenir humain.**

Devenir humain veut dire prendre exemple sur nos maîtres éveillés. Voir quel potentiel humain peut s'éveiller en nous. Ce sont des qualités qui se manifestent en nous, des qualités toutes simples : l'amour, la sagesse, une conscience chaleureuse, une fluidité de l'être. Enlever tout ce qui bloque cette fluidité, cette présence fluide naturelle qui s'exprime sans même avoir l'idée d'un centre qui serait moi et un autre qui serait différent de moi, mais qui prend en charge toute la situation, qui englobe toujours tout et qui ne tombe pas dans des séparations erronées. C'est notre direction, le refuge, si on peut dire.

J'aimerais faire une dernière méditation avec vous.

## **Méditation guidée : « une façon de vivre »**

Soyez complètement détendu, l'éveil est déjà là et n'est pas à attendre. Peut-être cette fois-ci, on ferme les yeux pour pouvoir bien aller à l'intérieur de nous, et ressentir la respiration dans notre poitrine, Pause méditative.

Dans le ventre, Pause méditative.

Laissons le cœur respirer. Pause méditative.

Cela respire du cœur, du centre de notre être. Respirons avec douceur. Pause méditative.

Dans ce souffle du cœur, j'inspire toutes mes incompétences, tout ce qui semble manquer, tous mes défauts, tous ces aspects de mon être dont je ne suis pas exactement fier. Pause méditative.

La même douceur qui respire, avec l'expir, lâche l'identification avec ces aspects, se

détend avec, n'en fait pas un cinéma. Pause méditative.

En inspirant en douceur, nous acceptons nos imperfections, en expirant, nous les laissons telles quelles, comme elles sont, sans nous identifier. Pause méditative.

La respiration du cœur, l'acceptation de moi-même comme un être humain imparfait. Pause méditative.

Moi-même, et les autres. Chacun, un être humain, en m'acceptant moi même avec mes imperfections, c'est plus facile d'accepter les autres aussi, avec leurs imperfections. Pause méditative.

Ce que je fais en ouvrant mon cœur dans la respiration du cœur. Pause méditative.

Je ressens la connexion avec tout le monde, pas seulement les êtres humains. Cette respiration du cœur inclue aussi les animaux, et d'autres êtres sensibles. Pause méditative.

Tous souhaitent le bonheur et ont du mal à trouver le bonheur, la joie véritable. Pause méditative.

En inspirant, expirant, il y a l'acceptation de tous, et il y a le soutien pour tous. En inspirant, je me laisse toucher, je résonne avec tous les êtres, et en expirant, je m'offre avec toutes mes qualités, je m'offre comme je suis. Pause méditative.

Je permets à mon cœur de résonner tellement avec ceux qui viennent à mon esprit, que cela devient comme si je pouvais prendre leur place, comme si je pouvais ressentir de l'intérieur, ce qu'ils vivent. Pause méditative.

Inspirant, je permets à mon cœur de ressentir les besoins des autres. Le cœur, l'esprit avec son intuition, ressent ce dont les autres ont besoin, et il est prêt à le donner, à l'offrir. Pause méditative.

A l'inspir, le cœur s'ouvre aux besoins, et à l'expir, le cœur de manière complètement fluide, laisse venir, laisse aller, tout ce qui comble ce besoin. Pause méditative.

Inspirant en toute réceptivité, et expirant dans la grande générosité de l'amour. Pause méditative.

Inspirant, je suis dans la réceptivité compassionnée, expirant, c'est le don de l'amour. Pause méditative.

C'est la fluidité, réceptivité du cœur ouvert ; ainsi nous pouvons continuer encore quelques minutes. Pause méditative.

Et peu à peu nous ouvrons les yeux, il n'y a pas besoin de fermer le cœur, pas besoin de le protéger plus, restons réceptif et fluide. Pause méditative.

C'était déjà notre dédicace, mais là, nous pouvons encore faire les prières de dédicace.

Ce n'était pas un exercice, c'est une façon de vivre.

Tout est grâce à Lama Guendune.