

# Etablir les Quatre Fondements de la Vigilance

## — Une Introduction —

### Traduction d'un enseignement en anglais de Lama Lhundroup

Comme toujours, lorsque nous écoutons un enseignement, nous devons tout d'abord développer la motivation juste : celle de la bodhicitta, l'esprit d'éveil qui est orienté vers le plus grand bienfait de tous les êtres. Pour réaliser cela, nous nous engageons dans l'étude et la pratique du Dharma.

Dans le *Satipatthana Soutra*, le 10<sup>ème</sup> sutra du *Majjhima Nikaya* du canon pâli (la collection des enseignements à longueur moyenne)<sup>1</sup> le Bouddha a enseigné les quatre fondements de la vigilance comme la base de toute la pratique de la méditation. Ce sutra est la base des pratiques de la vigilance dans toutes les écoles bouddhistes.

De plus amples explications sont données dans le *Anapanasati Soutra*, où le Bouddha parle de l'attention portée sur la respiration comme un moyen de développer les quatre formes de vigilance.

Enfin, dans le *Kayagatasati Soutra* il développe les instructions sur les moyens de pratiquer la vigilance du corps au travers de nombreux exemples. Ces trois sutras forment le coeur de la pratique de la vigilance dans la tradition theravada.<sup>2</sup>

Gampopa, le grand maître Kagyu, mentionne les quatre fondements de la vigilance dans son *Précieux Ornement de la Libération* comme étant les facteurs à développer dès le début de la pratique quand on entre dans le chemin de l'Accumulation. Ils constituent les quatre premiers des 37 facteurs d'éveil.

Dans le contexte de cette brève introduction, nous n'aborderons pas tous les aspects de la vigilance ; nous nous concentrerons sur ce que le Bouddha appelait les « Quatre Fondements ». La vigilance, elle-même, serait un thème encore plus vaste, car elle inclut virtuellement toutes les pratiques, à commencer par la prise de conscience de la précieuse existence humaine, de l'impermanence, du karma, et de la souffrance. Puis elle continue par une prise de conscience des qualités du refuge, de la bodhicitta, les qualités des maîtres, des yidams et des protecteurs pour arriver finalement à la compréhension de la nature des choses elle-même ou *mahamoudra*. La vigilance, avec toutes ces diverses facettes, est la colonne vertébrale de notre pratique ; sans elle aucune pratique n'aura un effet profond.

Lorsque le Bouddha parle des quatre fondements de la vigilance, il explique d'abord la motivation à développer. C'est le souhait d'obtenir la complète libération, le nirvana, la complète purification de la saisie égoïste. Autrement dit : aller au delà de toute souffrance, au delà de tous les maux et préoccupations pour atteindre le vrai bonheur.

Puis il ajoute que pour pouvoir pratiquer les quatre fondements de la vigilance, quelque soit ce que nous essayons de mettre en pratique, nous devrions aller nous asseoir dans un endroit isolé, les jambes croisées, et le haut du corps très droit.

---

<sup>1</sup> Traduction française d'après la traduction du Pali à l'Anglais : <http://www.accesstoinsight.org/majjhima/mn10.html> par Thanissaro Bhikkhu ou dans : *Nyanaponika Thera*, *Satipatthana*, Le Cœur de la Méditation Bouddhiste, Librairie d'Amérique et d'Orient, Paris 1976. Une traduction anglaise de ce sutra du Pali et du Chinois peut être trouvée dans *Thich Nhat Hanh*, *Transformation and Healing*, Sutra on the Four Establishments of Mindfulness, Parallax Press, 1990 ; en Allemand : Urmarm Deine Wut, 2. Auflage 1993. Thich Nhat Hanh donne aussi des explications extensives et des instructions de méditation directes. L'enseignement ici est basé sur la traduction allemande de ce texte et des sutras suivants du : *Die Lehreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung*, Kay Zumwinkel, 2001.

<sup>2</sup> Je suis redevable à mon précédent enseignant de Burma, *Saya U Chit Thin* qui nous instruisit à plusieurs reprises sur la vigilance en se servant de ces sutras comme référence principale. Je reçus par la suite d'autres instructions sur cela de l'enseignant Indien *Anagarika Munindra*.

Nous commençons par laisser notre attention se rassembler devant nous – pas nécessairement avec l'aide d'un objet – mais simplement en restant là, les yeux stables, sans ciller.

Ensuite, contemplant la nature du samsara, nous devrions abandonner tout désir, toute velléité, toute saisie du cycle des existences, et dissoudre toute tristesse et esprit malveillant. Pour pouvoir développer la vigilance notre attitude d'esprit de base devrait être libre de saisie envers ce monde. Par « tristesse », le Bouddha entendait la tristesse qui s'élève au début de la pratique, lorsque nous prenons la résolution de laisser le samsara derrière, l'inconfort de laisser nos attachements bien-aimés. Il ne devrait s'élever aucune tristesse dans notre esprit quand nous abandonnons les causes de la souffrance (!), mais plutôt une grande joie issue de la ferme résolution d'aller vers la libération et de devenir capable de la rendre accessible à tous les êtres. La pratique de la vigilance nécessite une aspiration joyeuse, elle est la marque de ceux qui sont heureux de sortir du samsara.

Puis, nous devons pratiquer avec diligence, avec une connaissance claire et précise de ce que nous sommes en train de faire, et nous appuyer sur des instructions de méditation clairement comprises. La vigilance signifie ne pas être oublieux, c'est-à-dire ne pas oublier l'objet de notre intention. La vigilance a besoin d'être accompagnée d'équanimité, d'un esprit stable, non fasciné par les mouvements de celui-ci, et elle devrait être continue, sans interruption ; il ne faut pas être vigilant à certains moments et pas à d'autres. Une vigilance continue est en fait basée sur un profond lâcher prise, juste comme Guendune Rinpotché nous a toujours enseigné. La vigilance s'établit naturellement lorsque nous n'avons aucun intérêt pour le monde et lâchons nos préoccupations mondaines.

Cependant, des préoccupations spirituelles peuvent aussi créer des obstacles : une forte volonté de lâcher prise (on se bat pour trouver la relaxation) avec l'espoir d'atteindre quelque chose et la peur de ne pas l'obtenir. Quand nous sommes trop dans la volonté, nous nous écartons rapidement de la pratique de la vigilance, puisque nous n'allons pas pouvoir entrer dans une détente authentique. « Vouloir » agite l'esprit, de même que l'espoir et la crainte.

Ces quatre fondements enseignés par le Bouddha s'établissent selon un ordre progressif et servent de base sur le chemin de la libération.

- La vigilance du corps
- La vigilance des sensations
- La vigilance de l'esprit
- La vigilance des dharmas.

La vigilance développée avec ces pratiques est toujours la même : être conscient de ce qui est. Mais les méthodes utilisées pour développer la vigilance et pour la maintenir changent et augmentent en subtilité.<sup>3</sup>

## I. Etablir la vigilance du corps

L'instruction fondamentale du Bouddha sur la vigilance du corps<sup>4</sup> est : « Regardez le corps comme corps ». Cela signifie qu'il nous faut considérer le corps ou tout ce qui a une forme comme étant simplement une forme physique et non *mon* corps, *ma* forme. Ne pas s'identifier au corps, mais juste le regarder comme un corps, un agglomérat de constituants physiques. L'étape suivante de cette méditation est de voir ce qu'est l'expérience de ces constituants physiques.

---

<sup>3</sup> Pour clarifier les termes : *sati* en Pali, est l'équivalent de *smṛti* en Sanskrit et *dran-pa* en Tibétain qui est traduit par vigilance, attention ou souvenir ; *upatthana* en Pali est l'équivalent de *upasthana* en Sanskrit et *nye-bar-bzhag-pa* en Tibétain qui est traduit par « établir », « adhérer à », « garder présent » ou « entrer dans ». Quand les deux mots sont conjoints, la voyelle « u » du début est abandonnée, ce qui donne : *sati-patthana* : établissement de la vigilance.

<sup>4</sup> Corps : *lus* (prononcé : lu) en Tibétain et *kaya* en Sanskrit.

Les instructions initiales pour cette vigilance pourraient être condensées en une question : « *Qu'est-ce que les sens perçoivent ?* ». Cela se réfère ici aux cinq sens physiques (non compris le mental) : tout ce qui peut être expérimenté au travers du toucher (perception physique interne), de l'audition, de l'odorat, du goût et de la vision.

Il existe de nombreuses manières de développer la vigilance au niveau du corps. Toutes sont censées mener à une non identification avec le premier skandha (agrégat) du corps ou de la forme. La plus importante de ces méthodes est la méditation sur la respiration. Mais tout d'abord nous allons donner la liste des autres méditations qui peuvent être faites, d'après le Bouddha :<sup>5</sup>

- Méditation sur l'impermanence de toutes les sensations corporelles et de toutes les formes y compris la contemplation des causes de leur apparence et de leur dissolution
- Méditation sur le manque d'attrait du corps en raison de nombreuses parties peu attrayantes qui le constituent tels que les os, le sang, la chair, les tendons, le mucus, les excréments etc.
- Méditation sur le fait que le corps est composé des éléments terre, eau, feu et vent ce qui mène à une compréhension de l'interdépendance des phénomènes physiques
- La contemplation traditionnelle des charniers, où nous pouvons contempler des cadavres à divers stades de décomposition : très frais, d'une heure, de quelques heures, un jour, trois jours, une semaine, un mois, jusqu'à la dernière poussière après des années de décomposition. Ainsi à chaque étape on devrait se rappeler : « Mon propre corps est de la même nature que ce corps. Dès que la respiration cessera, il ne sera pas différent de ces cadavres, puisqu'il est également un phénomène composé. » La contemplation de ce que l'on voit dans un charnier ou lorsqu'on le visualise devrait, à chaque étape, être relié à notre propre corps auquel l'on est tant attaché. Nous devrions devenir pleinement conscient de la nature conditionnée et impermanente de ce corps.

Toutes ces méditations sont également mentionnées par Gampopa dans le *Précieux Ornement de la Libération*. Elles sont des remèdes importants au désir et à l'ignorance. Des méditations supplémentaires pour développer la vigilance au niveau du corps sont :

- Méditation sur les sensations de bien-être et de joie dans le corps en utilisant des expériences physiques
- Méditation au sujet des influences agissant sur le corps, les changements climatiques, la chaleur, le froid, la faim et la soif, et aussi la lourdeur, la légèreté etc.
- La vigilance lorsque que le corps se déplace, marche, s'assoit, se couche, mange, etc.<sup>6</sup>

Il est très important d'être conscient de nos mouvements physiques. Ils sont peu nombreux et en réalité assez lents, alors que les mouvements mentaux sont nombreux et extrêmement rapides. Si nous ne sommes pas conscients de notre corps, comment pouvons-nous l'être de notre esprit ? Pratiquer la vigilance au niveau du corps permet de développer la capacité de s'abstenir d'actes nuisibles au niveau du corps et de la parole. Ainsi, graduellement va prendre place une vigilance au niveau de l'esprit, lui-même, qui est aux commandes de toutes actions, le point de départ de toute création de karma. La vigilance au niveau du corps est véritablement plus facile à mettre en oeuvre que celle de l'esprit.

---

<sup>5</sup> Une telle liste peut sembler peu inspirante et plutôt académique, mais ici le but est simplement de donner une vue d'ensemble telle que le Bouddha le fit dans le souter. Nous communiquer le « jus », l'essence de chacune de ces pratiques est la tâche de nos maîtres de méditation.

<sup>6</sup> Certains enseignants insistent sur ce niveau extérieur d'entraînement à la vigilance. Mon maître Anagarika Munindra à Bodhgaya, par exemple, lorsque je le vis en entretien, une fois, m'observa alors que je pénétrais dans la pièce. Il me dit alors : « tu étais attentif les premiers cinq pas, puis tu as perdu ta vigilance jusqu'à ce que tu t'installas sur le coussin et là alors seulement tu as regagné ta vigilance. Ressors et essaye encore. » Il était étonnement précis. Ses assistants avaient l'habitude de nous observer pendant que nous mangions, pour voir si nous mangions en pleine conscience : conscient des mouvements de la main, d'avaler la nourriture, du goût etc. Il nous laissait faire également de longues heures de méditation en marchant, la marche méditative.

### *L'attention sur la respiration*

- Le Bouddha a enseigné la vigilance sur le souffle de façon extensive. La vigilance sur le corps en relation à la respiration implique d'être conscient de l'inspire lorsque nous inspirons et de l'expire lorsque nous expirons. De savoir que celle-ci est courte et celle-là longue etc.
- La vigilance au niveau de la respiration inclut également le fait d'expérimenter pleinement ce que le Bouddha a appelé le « corps du souffle ». C'est un terme qui se réfère à l'ensemble du corps d'énergie subtile (skt. *prana*), la circulation de la respiration interne alors que l'on est en train de méditer sur la respiration externe. Dans ce cas nous ne nous limitons pas à ressentir la respiration au niveau du nez ou de l'abdomen. Nous étendons notre conscience de respirer jusqu'à inclure le corps en entier. Tout le corps respire. De cette manière, l'on devrait se servir de la méditation sur la respiration pour calmer la saisie physique. Cette forme de vigilance permet aussi de calmer les sensations physiques. Jusqu'ici, tout cela appartient à la vigilance au niveau du *corps*.
- Le Bouddha enseigna que la vigilance du souffle inclut également la vigilance des *sensations*. Pendant que l'on est attentif à la respiration, l'on peut être attentif aux sensations s'élevant en relation avec les six sens et être vigilant aux absorptions méditatives avec leurs expériences de joie physique, mentale, la non conceptualité etc. Ceci est aussi classé comme vigilance des sensations. Etre conscient de ceux-ci ne veut pas dire les cultiver, cela signifie juste être conscient sans saisir. Nous utilisons les absorptions méditatives seulement afin d'ouvrir la sagesse innée qui nous aidera à aller au-delà de cela.
- Méditant sur le souffle, l'on peut également être attentif à l'*esprit*. Ceci comprend, selon le Bouddha, tout d'abord être en plein contact avec les divers états d'esprit, ne pas être distrait ; ensuite, faire croître la joie en son esprit, puis concentrer l'esprit et enfin le libérer.
- Etre conscient des *dharma*s tout en étant liés à la vigilance de la respiration comprend par exemple la méditation sur l'impermanence, sur le renoncement, sur la cessation de la saisie et sur un complet lâcher prise.

Tout ceci fut enseigné dans le *Soutra Anapanasati*, où il est indiqué que le souffle peut réellement servir de méthode-clé en vue de développer l'ensemble des quatre fondements de la vigilance.

Pour le pratiquant que cela intéresse, nous incluons ici des instructions orales de *Guendune Rinpotché* sur la vigilance au niveau de la respiration : <sup>7</sup>

« Quand nous suivons le mouvement de notre respiration, vers l'intérieur et vers l'extérieur, il devrait rester plutôt naturel, tel quel. Nous ne devrions forcer ni le corps ni l'esprit, d'aucune façon, mais demeurer complètement détendus en laissant simplement l'esprit devenir conscient de l'entrée et de la sortie du souffle, sans aucune distraction, aucune autre pensée, rien qui ne saisisse notre attention. Laissez de plus en plus l'esprit se mêler au mouvement, de plus en plus jusqu'à ce qu'il y soit totalement absorbé. Faites d'abord cela durant vingt et un cycles de respiration, sans distraction, puis en restant tout le temps attentifs.

Rester attentifs ne veut pas dire rester fixé sur la respiration en se disant : « Je ne dois pas perdre le mouvement, je dois rester concentré... » . Si nous entamons ce type de pensée discursive, cela créera un niveau d'agitation qui perturbera le mouvement naturel de la respiration et de la méditation. Nous ne sommes plus en train de méditer, nous sommes en train de commenter la méditation. Nous perdons l'impression d'être absorbés dans la méditation.

Ce que nous devrions faire, c'est être simplement conscient de la respiration, la ressentir, l'expérimenter physiquement et mentalement. Nous devrions la suivre sans rien faire d'autre, sans commenter, sans essayer de la changer ou la modifier d'aucune façon. Pour cela, il s'agit d'être très détendu, très calme, de pratiquer en douceur et avec régularité. Et ce faisant, nous donnons de

---

<sup>7</sup> Dossier Lodjong , p.14.

l'espace pour que le calme se développe, ce qui nous permettra de pénétrer plus profondément dans la méditation. »

*Est-ce que je veux rêver ou est-ce que je veux être présent ?*

Pour résumer l'enseignement de Trungpa Rinpotché<sup>8</sup> sur la vigilance au niveau du corps, nous pourrions nous demander : « Est-ce que je veux rêver ou est-ce que je veux être présent ? » Si vous voulez rêver, ne pratiquez pas la vigilance au niveau du corps, cela pourrait vous réveiller ! Cependant, si vous voulez être présents, soyez attentifs à votre corps. Avoir conscience du corps signifie établir un réel contact et une connexion directe avec celui-ci. Cela signifie s'asseoir sur la terre et marcher sur la terre au lieu d'être dans les nuages de notre imagination.

Il y a une certaine simplicité de la présence physique qui s'installe d'elle-même et nous laisse trouver un chemin en dehors de nos concepts. Notre esprit complexe, conceptuel, toujours en train de penser, est calmé en sentant la simple présence de la marche ou encore le fait d'être ici sur le coussin. Cela veut dire se détendre dans le corps et juste s'asseoir, marcher ou respirer sans rien désirer de spécial, sans vouloir aller nulle part. Ce n'est pas la destination qui compte mais être là, ou marcher. C'est assez. Le Bouddha nous donne la permission d'être, tout simplement.

Ici, au premier niveau de vigilance, il n'y a pas encore une intention d'analyser ou de comprendre quelque chose, il y a juste cette présence fondamentale qui donne naissance à une ouverture. Et cela est très utile !

Cela peut être également utile quand vous ne pouvez pas dormir le soir. Vous portez votre attention sur la respiration pendant un petit moment – et la relaxation vient, l'ouverture est là, et s'endormir devient plus facile, parce que les énergies subtiles agitées se calment sous l'influence de la vigilance au niveau de la respiration.

Ainsi, Chögyam Rinpotché nous dit : quand nous contactons ce sentiment d'avoir une base très stable, notre pratique devient liée à ce que nous sommes et où nous sommes. Puis, sur cette base très stable qui nous permet d'être en contact avec ce qui arrive réellement, nous pouvons nous ouvrir – nous pouvons nous ouvrir à ce qui nous entoure, ainsi qu'à d'autres pratiques. Mais d'abord nous avons besoin de cette stabilité, un sentiment de revenir à la maison. Thich Nhat Hanh compare cela à un enfant retournant chez lui après une longue absence. Retrouver la maison est déjà une grande étape, sur le chemin.

*Continuer notre pratique de la vigilance au niveau du corps dans le vajrayana...*

De même, dans nos pratiques du vajrayana, nous travaillons beaucoup sur la vigilance au niveau du corps, le but étant ici de nous mener à une intégration complète des corps, parole, esprit et d'arriver à une compréhension de la réalité plus profonde de ceux-ci. L'entraînement commence en tournant avec attention un mala en synchronisation avec notre récitation de mantras. Nous nous prosternons avec le corps étendu de tout son long, en étant pleinement conscients du mouvement extérieur, le faisant juste tel qu'il devrait être et en développant en même temps la conscience de sa signification intrinsèque, c'est-à-dire prendre refuge, etc. Le corps est utilisé tel un support, afin de toujours retrouver un état d'esprit vertueux tourné vers la contemplation ou la méditation. Nous offrons des mandalas ou faisons des mudras en même temps que nous récitons et visualisons. Pendant la méditation, nous nous entraînons à prendre la posture correcte et nous utilisons mantras et réceptions. (Dans cette classification en quatre points, l'attention vigilante à la parole appartient aussi à l'attention vigilante

---

<sup>8</sup> Chögyam Trungpa, Rinpotché : « Remarques sur la Tradition de la Vigilance », un entretien donné originellement au 1<sup>er</sup> séminaire Vajradhatu en 1973, révisé par la suite pour publication dans le « Les quatre Fondements de la Vigilance », Garuda IV, 1976, pp.15-46, Vajradhatu Publications, Boulder (également : 1974 Shambala Publications, Berkeley) ; réédité dans Ch.Tr. : *The Heart of the Buddha*, Shambala Publications, Boston & London, 1991, pp.21-58 ; en Allemand : Ch.Tr. : *Das Herz des Buddha*. Buddhistische Lebenspraxis im modernen Alltagsleben, Bern (Scherz), 1993, 31-67.

au corps, parce qu'elle est un acte extérieur). La vigilance au niveau du corps implique aussi d'être en harmonie avec notre corps, de ne pas être extrémistes, mais de remarquer quand nous sommes fatigués, tendus ou que nous avons froid etc. et d'ajuster notre pratique selon les changements de position, nourriture, boisson, vêtements, chaleur, froid, repos, sommeil, exercices etc. Etre un yogi, en fait, signifie aussi savoir ce que notre corps veut nous dire. Nous devrions générer une attitude de sensibilité, chaleureuse et de non-violence envers notre corps tout en ne tombant ni dans le laxisme ni dans trop de complaisance. Notre corps n'est pas simplement l'esclave de notre pratique, mais réellement un outil très subtil en vue de développer la conscience. Dans le vajrayana, nous disons même que c'est le siège de l'éveil.

En nous visualisant sous la forme d'un Bouddha (*vidam*), nous pratiquons l'attention vigilante au corps à un niveau encore plus subtil. Nous nous référons à une réalité plus profonde du « corps » pour nous amener à une prise de conscience de la nature transparente et non substantielle du corps et de la forme et abandonner les identifications à ce corps physique normal. Ici, notre attention est tournée vers la réalité telle qu'un bouddha la voit et cela va étendre notre pratique de la vigilance au-delà de toutes les conceptions limitantes de ce que nous considérons d'ordinaire comme un « corps ». Tout cela forme l'intégration de la prise de conscience du corps, élémentaire, dans celle, élevée du vajrayana. C'est la continuité naturelle des expériences d'attention vigilante du corps terre-à-terre qui s'harmonise de plus en plus avec les subtilités de l'être. Quand le Corps est expérimenté comme la réflexion subtile de tout ce qui arrive à l'intérieur et autour, il est perçu comme le miroir de l'univers entier, il révèle sa dimension sacrée. Chaque chose et chaque être sont vus comme contenus dans ce suprême Corps de la divinité (*vidam*).

L'attention vigilante du corps mène en fin de compte à comprendre que tous les phénomènes, toutes les formes, tous les « corps » sont libres d'existence inhérente, sont vides, complètement purs, interdépendants et transparents – juste comme des images réfléchies sur un miroir ou de l'eau claire et lisse, sans mouvement. Ceci est la véritable simplicité du « juste être », être tout simplement, qui est la clef de la vigilance du corps depuis le début.

*Question* : Pouvons-nous aussi appliquer cet enseignement sur l'attention vigilante du corps aux pensées ?

*Réponse* : Oui. Il n'y a en fait aucune différence entre la forme extérieure, physique et intérieure, les représentations mentales ou les pensées. En méditant sur le corps, vous réalisez que le corps n'est pas en dehors de l'esprit ; Et en méditant sur la forme, vous réalisez que la forme n'est pas extérieure, mais qu'il n'y a pas de différence entre les pensées qui sont purement mentales et les pensées qui semblent avoir un support externe. C'est l'une des compréhensions qui s'élève par la méditation sur la vigilance du corps : la ligne qui sépare pensées, corps et environnement extérieur se dissout. Nous n'arrivons plus à trouver de limites à ce phénomène constamment changeant, complètement inter relié que nous appelons corps. Dedans et dehors deviennent complètement transparents et indifférenciés. C'est pourquoi méditer sur le corps peut être la source de toutes les réalisations.<sup>9</sup>

## **II. Etablir la vigilance au niveau des perceptions sensorielles (sensations)**

La seconde fondation de la vigilance est la méditation sur les sensations.<sup>10</sup> Et ici l'instruction du Bouddha est encore très simple : « regardez les sensations comme des sensations. » Ce sont juste de simples sensations, et non pas : *mes* sensations. Ceci a donné source à l'instruction de se dire

<sup>9</sup> Selon Mingyour, (Edward Podvoll) Goethe écrivit une fois le passage suivant : « il n'y a pas d'intérieur et pas d'extérieur. Dehors est dedans, dedans est dehors ». Peut-être l'un des lecteurs en connaît-il la source ?

<sup>10</sup> Sensation : *tsor-ba* en Tibétain (prononcé *tsoroua*) et *vedana* en Sanscrit.

mentalement, quand il y a une sensation agréable qui s'élève : « agréable » et si elle est désagréable, de juste dire : « désagréable » – fin de l'histoire, pas de commentaire.

Selon le Bouddha, ce que nous nommons vigilance des sensations est une prise de conscience simple, sans jugement, des sensations agréables et désagréables (même parfois pénibles) et des sensations « neutres », ce qui fait référence aux états d'absorption méditative (*samadhi*). Egalement, il nous a indiqué de cultiver la conscience des sensations « mondaines » et « spirituelles » ainsi que leurs combinaisons comme les sensations mondaines agréables, sensations mondaines désagréables etc. L'instruction peut-être condensée dans la question : « *qu'est-ce qui est ressenti intérieurement quand une impression sensorielle s'élève ?* » L'idée ici est juste de ressentir, de façon directe, sans commentaire aucun et de voir les réactions de jugement immédiat de toute expérience comme agréable ou désagréable, de devenir conscients de ces jugements qui se produisent constamment dans notre esprit. D'en devenir conscients nous donne la possibilité de stopper la chaîne de pensées.

Nos sensations seront accompagnées de conscience et étant conscients des sensations et des processus de jugement attendant, nous pouvons trouver des manières de les laisser aller, l'une après l'autre. De par l'attention vigilante, nous pouvons éviter des réactions en chaîne supplémentaires avec tout le trouble émotionnel qui y est lié. L'attention vigilante aux sensations a également l'effet que nous pouvons mieux nous connaître nous-mêmes et ne plus fuir nos impressions sensorielles. Elles deviennent des expériences familières d'une grande diversité mais sans aucune importance particulière. Malgré leur grande variété, elles sont toutes semblables en ce qui concerne un aspect : elles vont et viennent sans laisser de traces. Cette méditation mène graduellement à la non identification avec le second skandha : les perceptions sensorielles. Les sensations s'élèvent alors sans aucune arrière-pensée qui créerait une connexion à un « je » ou « soi » imaginaires. Elles sont simplement ce qu'elles sont : des sensations, un flot d'expériences toujours changeantes. Y voyez-vous un soi ?

Vous pouvez observer vos perceptions sensorielles de l'intérieur, comme expérience personnelle ou de l'extérieur, comme si quelqu'un d'autre les expérimentait, comme si vous vous voyiez du point de vue d'un observateur extérieur. Ces deux manières sont correctes. Mais selon le Bouddha, nous devrions aussi regarder ce qui donne naissance aux sensations et ce qui cause leur dissolution. Nous menons notre enquête sur l'impermanence et la nature conditionnée des sensations. Nous posons un regard clair sur les sensations. Cela est sans jugement et à cause de cela, il se crée un certain espace, le fait de ne pas juger permet à une forme de compréhension de s'élever. Nous voyons comment le plaisir s'élève et comment la souffrance fait de même. Nous voyons comment le plaisir s'en va et nous voyons comment la souffrance s'en va.

Donc, ceci est une manière de pratiquer avec les sensations, en utilisant notre intelligence et notre curiosité pour enquêter et l'autre manière est d'être simplement conscients de ce qui est en train de se produire : être simplement conscients, pas besoin d'un effort pour comprendre quelque chose, tout juste comme dans la vigilance élémentaire du corps : un esprit très simple, rien de plus. Tout d'abord, l'on devrait établir une attention vigilante élémentaire des sensations, devenir conscient de leur arrivée et de leur cessation et puis, de temps en temps, l'on étudie les causes et facteurs de développement et de la disparition des sensations, jugements etc. L'on peut, si l'on veut, prendre chacun des différents sens comme support de vigilance liée à la sensation et voir comment l'esprit juge immédiatement ces impressions sensorielles. Nous prenons les sons comme supports, les odeurs, les goûts, les sensations physiques, le vent bruisant, une démangeaison – toutes sortes de supports et chaque fois nous regardons ce que cela provoque dans l'esprit.

Nous observons tous les milliers et millions de jugements qui prennent place dans notre esprit et ce qui se passe d'ordinaire est que nous devenons profondément écœurés de nous-mêmes, de tous ces goûts et dégoûts, plaisirs et aversions. Mais quoi faire ? Cela dure déjà depuis longtemps. Maintenant que nous en devenons conscients, c'est fantastique ! Et bientôt nous deviendrons capables de nous détendre là-dedans et alors réellement nous serons en mesure de lâcher prise de

temps en temps, jusqu'à ce que nous en venions à véritablement apprécier l'esprit sans jugement. Alors, il n'y a plus de lutte à abandonner, à laisser aller. Cela devient notre mode d'être préféré.

*Question :* Est-ce cela, être conscient des jugements ou encore conscient des sensations ?

*Réponse :* Les deux sont reliés. Si vous pouvez juste demeurer au niveau des sensations, vous êtes déjà un pratiquant avancé. Normalement, nous sommes pris dans le processus de juger avant même de nous en apercevoir. Vous verrez, par exemple, que dès que vous entendez le son d'un tracteur, le nom « tracteur » viendra. Vous pensez que l'étiquetage est la pensée qui vient juste après la perception sensorielle. Mais avant que ce processus complexe de dénomination se produise, vous avez déjà plus ou moins inconsciemment jugé le son comme étant agréable ou désagréable. Dans la méditation, vous verrez tout cela. L'attention vigilante portée aux sensations est en réalité au commencement de la conscience de la manière dont chaque sensation déclenche une chaîne de réactions. Par la suite, comme une prise de conscience plus simple s'installe, vous arriverez au niveau de ressentir simplement les impressions sensorielles, sans autre commentaire et la différence entre le son d'un tracteur et la belle voix d'une femme s'amenuise de plus en plus.

*Question :* Agréable et désagréable, cela vient avant la catégorisation, le fait de donner un nom ?

*Réponse :* Oui, longtemps avant. Un nom est déjà un concept complexe. Vous avez déjà fait la différence entre ce son et tous les autres sons, sons de voiture, sons d'animaux etc., que vous connaissez. Vous avez déjà mis le zoom. Vous êtes revenu sur votre souvenir, avez comparé avec des sons similaires que vous connaissiez et aviez entendu dans le passé. Vous avez comparé et, prenant encore en compte d'autres facteurs de la situation, vous avez dit : « Ceci est probablement un tracteur ». Ainsi, il y a beaucoup d'éléments qui sont intervenus. Agréable et désagréable vient en premier, réaction immédiate de l'esprit à la perception sensorielle. C'est la réaction qui déterminera si nous optons pour une attitude protectrice ou ouverte vis-à-vis de la situation.

*Comment passer de la survie à la vie ?*

Résumant l'enseignement de Trungpa Rinpotché, la question centrale dans ce type de vigilance serait : « Comment l'instinct fondamental de survie devient-il conscience de la vie ? ». D'ordinaire, toutes nos actions (respirer, manger, se vêtir...) sont motivées par notre instinct élémentaire de survie et toutes nos interprétations d'impressions sensorielles sont faites en liaison avec le besoin, l'envie de survivre. Je juge tout ce que j'entends, ressens etc. comme étant dangereux ou non dangereux. « Cela peut-il m'aider, puis m'est-il possible d'en tirer profit ? Ou cela peut-il m'attirer des ennuis, me démunir, me rendre plus pauvre ? » Ce trip de survie continue tout le temps, inconsciemment, dans notre esprit.

L'attention vigilante aux sensations nous enseigne d'être simplement conscients et de remarquer que nous sommes *déjà* en train de survivre. Chaque impression sensorielle nous signale que nous sommes en vie ! Et nous nous apercevons que la vie continue juste d'instant en instant sans aucun effort de notre part. De cette façon, nous nous dégageons de ces inquiétudes constantes liées aux sensations. Nous avons un peu faim, mais nous n'avons pas à réagir immédiatement. Nous nous contentons d'observer ce sentiment vivant de faim aller et venir et puis, bien sûr, nous pouvons passer à l'action. Quand il y a un grand bruit quelque part, pas besoin de se crisper, nous pouvons juste observer. Il n'est pas nécessaire de toujours se crisper quand quelque chose arrive.

Quelques mots de Chögyam Trungpa, Rinpotché : « L'instinct de survie est transmuté dans un sentiment d'être... et la vigilance devient une reconnaissance fondamentale du fait d'exister. La méditation devient inséparable de l'instinct de vivre... et cet instinct peut être vu comme comprenant la conscience (awareness), la méditation, la vigilance. La force vitale qui nous maintient en vie et qui



se manifeste continuellement dans notre courant de conscience elle-même devient la pratique de la vigilance... Nous pouvons simplement nous accorder, nous « syntoniser » à notre processus de vie... Vivre, tout bonnement, juste vivre, est assez ; pas la peine de vous rassurer que vous êtes bien vivants. Si vous arrêtez ce processus de vouloir vous rassurer, vivre devient très net, très vivant et très précis... La méditation est l'expérience totale de tout être vivant qui a l'instinct de survie ! »

Vivre pleinement veut dire être pleinement présent dans le moment, sans s'inquiéter des pensées qui coupent et qui empêchent un contact direct. Trungpa Rinpotché nous conseille simplement de remarquer ce qui est, brièvement y jeter un coup d'œil et immédiatement lâcher prise. Toucher et lâcher ! Cela signifie que nous touchons, nous apprenons, nous voyons mais nous lâchons assez rapidement afin de toujours être dans la fraîcheur du moment. Et c'est cette fraîcheur qui ouvre au flot de la vie. La vie est un flot de sensations, un flot de sentiments et impressions. La vie est un flot constant de perceptions, d'impressions (feelings) et de sensations. Au lieu d'avoir peur, nous développons une confiance fondamentale que nous n'avons pas besoin de contrôler toutes ces sensations. Nous n'avons pas besoin de nous accrocher à certaines et en rejeter d'autres. Nous pouvons nous autoriser à laisser le flot se produire dans notre esprit. C'est cela la notion fondamentale de la détente, dans la vigilance portée aux impressions.

Pour cela, il faut arrêter de vouloir manipuler le monde sur ce niveau très élémentaire. Notre trip de survie ordinaire nous pousse à vouloir manipuler la situation : « Je veux ceci, je ne veux pas ceci ! » Dans la vigilance fondamentale, il n'y a pas de telles arrière-pensées, il n'y a pas d'intérêt personnel, égocentré, dans notre contact avec la vie. C'est une présence très simple.

L'attitude égocentrée, cependant, est tout le contraire : le gardien sur la tour de guet qui est toujours à l'affût d'opportunités ou d'ennemis. Ceci est la « vigilance de survie », dans laquelle il n'y a ni équanimité ni lâcher prise. Nous ne devrions pas cultiver la vigilance comme une élaboration supplémentaire de nos facultés de survie, mais je soupçonne que c'est ce qui est offert dans quelques uns de ces séminaires de méditation pour managers. Nous ne pratiquons pas la méditation afin de devenir plus performants, de façon à mieux pouvoir couper l'herbe sous le pied des autres !

Chögyam Trungpa dit que s'accrocher aux sensations de vie amène la sensation de mort. Si nous nous cramponnons à la vie, nous sommes déjà à moitié morts. C'est le moteur de la dépression. Saisir la vie tue la vie. S'accrocher à certains aspects de notre vie à cause de notre désir de survivre nous emmène bien loin de ce qui se passe réellement ; Nous sommes dans notre chambre noire personnelle révélatrice de saisie, dans l'obscurité de notre ignorance du fait de la saisie. Et nous avons tout de suite le sentiment : « Oh, c'est comme si je n'avais pas vu le ciel depuis longtemps ! Oh, quelle fraîcheur, ce vent ! » Soudain, la présence simple, fraîche fait sa réapparition dans notre conscience. Lorsque cela arrive, c'est le signe que notre dépression est en train de finir. Quand la fraîcheur du moment revient, c'est la fin de la mort et le début de la joie.

En fait, nous saisissons parce que nous avons peur de la mort. Mais si nous arrivons à être juste là et nous détendre, conscients d'une respiration après l'autre, nous saurons que nous avons déjà survécu un autre moment et que nous pouvons nous permettre de décontracter le moment à venir également. Pas besoin de saisir. Thich Nhat Hanh dit : « Travailler en pleine conscience avec des impressions désagréables nous donne clarté et sagesse ». Oui, la sagesse de ne pas avoir peur de mourir, la lucidité de l'esprit dans la vérité du non-soi et le courage de faire face patiemment à chaque impression, l'une après l'autre, sachant que grâce à la vigilance il n'y a pas besoin d'avoir peur qu'elle nous engloutisse, nous écrase.

Dans la pratique du mahayana, il est très important de s'ouvrir aux sensations, parce que chaque contact avec une autre personne amène des impressions, agréables et désagréables, des émotions. Vous ne pouvez pas être un bodhisattva sans vous ouvrir aux sensations et sentiments.

Comment pouvons-nous être capables d'aider les autres, si nous ne sommes ni ouverts à ce que nous ressentons, si nous ne souhaitons pas les laisser nous traverser ? Comment pouvons-nous être capables de faire face aux problèmes des êtres à libérer, si nous nous cramponnons aux expériences ?

Il est aussi important que notre vigilance ne soit pas un observateur froid, mais plutôt, pour citer encore Thich Nhat Hanh : « comme une lampe répand de la lumière – pas comme un juge » et « comme une sœur aînée prend soin de son frère ou de sa sœur plus jeune, avec affection ». Une lampe ne donne pas seulement de la lumière mais aussi de la chaleur. De la même manière, notre vigilance n'est pas seulement une expression de sagesse mais aussi de compassion et d'amour. Nous nous sourions à nous-mêmes et de temps à autres, nous étreignons : une approche compatissante du samsara ; la bodhicitta appliquée à *tous* les êtres, y compris à nous-mêmes !

### *Continuant notre pratique de l'attention vigilante portée aux sensations dans le vajrayana...*

Dans le vajrayana, nous nous ouvrons consciemment aux sensations, nous les invitons à faire partie de nombreuses pratiques. Par exemple, quand nous faisons un festin d'offrandes (tsok) ensemble, cela donne lieu à d'intenses impressions de toutes sortes, en liaison avec tous les sens. Il y a une ouverture aux impressions sensorielles, une entrée dans la vie.

De même, la pratique d'établir un autel et de le faire très beau est une expression d'appréciation des sensations, des formes visuelles, dans ce cas. La musique, l'encens, le fait de chanter, jouer des instruments... – en fait, dans le tantra, nous encourageons les impressions sensorielles à devenir plus fortes afin de mieux voir leur véritable nature. Nous les voyons telles les messagères de la sagesse.

La vigilance véritable portée au niveau des sensations (feelings) est de voir leur vraie nature. Au premier stade de l'attention vigilante au niveau des impressions, nous réalisons simplement la présence d'une sensation : *La colère est là*. Puis nous voyons son impermanence : *la colère est déjà partie !* Puis nous voyons son origine interdépendante, le fait que cela ne sorte pas de nulle part, les chaînes de causes et d'effets. *La colère s'est élevée quand je me suis accroché à une expérience jugée désagréable etc.* Et en voyant que les sensations sont des occurrences dépendantes nous voyons aussi qu'elles sont illusoire, vides d'essence durable : si elles sont parties, elles ne laissent pas de traces, n'occupent plus d'espace. *La colère est partie et ressemble à un mauvais rêve qui est terminé. Je ne peux même plus le (re)trouver.* Et nous comprenons de nous-mêmes que ceci peut être appelé vacuité, la vacuité des impressions. *Donc toute cette colère n'existe pas de soi. Lorsqu'elle s'élève, l'observant, n'a rien à voir. Lorsqu'on la regarde, elle n'est plus vue, comme quand une bulle éclate.*

Sur le chemin du vajrayana, nous voyons toutes les sensations comme les expériences de la méditation sur la forme de Bouddha (le *yidam*) ou du lama. Nous méditons sur ces impressions non pas comme étant nos *propres* impressions, mais les sensations du yidam dans l'espace de la conscience primordiale. Il n'y a plus besoin de s'inquiéter : les sensations s'élèvent comme le jeu de la conscience de l'espace sans fin. Nous entrons en contact avec la véritable nature des sensations : constamment changeantes, juste comme le vent, constamment en mouvement ; une activité constante sans aucune substance – et, si l'on ne s'y accroche pas, ce mouvement est vu comme une expression de joie, de grande félicité, la perfection de tout ce qui apparaît. C'est l'expression de la grande compassion de l'esprit éveillé qui ne saisit pas, sans soi, sans aucun point de référence, qui est constamment active pour les êtres sensibles. C'est l'aspect spontanément créatif de la nature de l'esprit. Quand il n'y a pas de réactions dualistes à ces mouvements, à ces sensations, ils sont compris comme étant parfaits par nature. Il n'y a rien à changer dans ces sensations puisqu'elles sont la créativité incessante et spontanée de l'esprit lui-même. Ceci est véritablement « être vivant », complètement ouvert, sans aucune saisie.

### **III. Etablir la vigilance au niveau de l'esprit.**

Là encore, l'instruction du Bouddha pour la vigilance portée au niveau de l'esprit<sup>11</sup> est simple : « Regarde l'esprit comme esprit ». Pas *mon* esprit ! Le Bouddha était très simple dans son enseignement, très direct, mais en mettant son conseil en pratique, l'on peut vite voir à quel point son

<sup>11</sup> Esprit : *sems* en Tibétain (lu : *sem*) et *citta* en Sanscrit.

enseignement est profond. Les instructions, pour cette troisième forme de vigilance pourraient être condensées en la question : *comment est l'esprit en cet instant ?*

Le Bouddha demande : y a-t-il du désir, de la haine, de l'ignorance ? Cet esprit dans l'instant présent est-il petit ou vaste ? Est-il concentré ou distrait ? Est-il noble ou samsarique ? Est-il surpassable ou insurpassable ? Est-il libéré ou non libéré ? Tendu ou détendu ?

Le Bouddha a enseigné le premier niveau de vigilance de l'esprit comme étant une vigilance simple, ne posant pas de jugements sur l'état mental présent. Regardez l'esprit comme si vous regardiez dans un miroir et vous verrez : « ah, plutôt tendu » ou « oh, plutôt ouvert » ou quoi que ce soit : désir, haine, etc. – remarquez simplement ce qui est présent.

Ensuite, la vigilance va un peu plus loin pour examiner les causes de l'apparition et de la dissolution des divers états d'esprit. Apprendre ainsi à propos des états mentaux et leur nature conditionnée aidera alors à accélérer notre lâcher prise vis-à-vis d'une situation donnée. Nous saurons comment nous pouvons encourager des états d'esprit sains à se développer et ce qui sera favorable à la disparition rapide des états malsains. Par cette attention vigilante portée à l'esprit, nous commençons aussi à connaître les qualités et capacités de l'esprit. Les blessures émotionnelles commencent à guérir et les nœuds dans notre esprit se desserrent.

Fondamentalement, la vigilance de l'esprit demeure toujours une présence consciente simple, sans inspection (supplémentaire). La recherche dont nous parlons n'est pas une réflexion conceptualisée à propos de l'esprit. Cela veut dire être présent de telle manière que vous remarquez la montée d'une émotion, vous remarquez les pensées juste avant qu'elles ne s'élèvent et produisent la réaction émotionnelle, vous vous rendez compte des sensations de votre corps, des images etc., avant, pendant et après l'émotion. Parce que nous sommes conscients de l'esprit, nous remarquons comment un état mental disparaît, quelle pensée précède sa disparition. Nous voyons par exemple pour le désir qu'il disparaît au moment où nous contemplons l'impermanence ou la générosité, ou qu'il a disparu simplement, quand nous avons eu une autre pensée plus forte, plus intéressante. Nous observons beaucoup de choses concernant le fonctionnement de l'esprit et cela stimule la sagesse et la compréhension. Ayant été témoins du fonctionnement de l'esprit, il reste une trace de cette compréhension par la suite. Nous ne recherchons pas cette compréhension, il est suffisant d'être vigilants, le reste est automatique.

La vigilance portée au niveau de l'esprit est déjà assez subtile, il nous faut nous détendre de plus en plus pour remarquer ces fonctionnements de l'esprit. Il ne s'agit plus d'un niveau grossier de vigilance. Passer de la vigilance portée au niveau du corps, à celle au niveau des sensations, puis à celle de l'esprit, nous avons besoin de plus d'expérience afin de ne pas interférer dans ce que nous observons. Des pratiquants ordinaires ne peuvent pas commencer à être vigilants en s'entraînant directement au niveau de l'esprit ; ils doivent débiter au niveau du corps et des sensations (feelings). Au commencement, il peut même être déjà suffisamment difficile de juste faire attention au souffle sans manipuler le rythme de celui-ci et sa profondeur.

### *Demeurer indifférent ou porter de l'intérêt ?*

Si nous condons l'enseignement de Trungpa Rinpotché sur ce point du titre, cela pourrait être : *Est-ce que je demeure indifférent ou est-ce que je développe de l'intérêt ?* Quelle attitude est-ce que j'adopte envers ma vie, envers mon esprit ? Suis-je intéressé pour connaître l'esprit et sortir du samsara ? Ou suis-je indifférent à ces questions et préfère l'ignorance et la stupidité ? La stupidité, cela veut dire être indifférent à ce qui est en train de se passer, ne pas se soucier de son propre avenir ou des autres etc. Pour Trungpa Rinpotché, tout l'enseignement sur la vigilance tournée vers l'esprit est un enseignement sur la « vigilance de l'effort ».

Il s'agit ici de pratiquer en faisant des efforts équilibrés, mesurés et déterminés et un tel effort juste, est basé sur une motivation juste. Selon Guendune Rinpotché, quand nous développons la motivation de la bodhicitta – un dévouement des plus profonds vers l'éveil véritablement sans « soi », – compatissant – l'effort juste et la vigilance juste viendront naturellement et la méditation sera facile. La bodhicitta est la clé de la vigilance et de la lucidité de l'esprit (insight).

Afin d'atteindre l'illumination, un éveil véritable, nous avons besoin de cette authentique vigilance qui est une vigilance intelligente combinée à l'effort authentique et infaillible. Cet effort est libre de l'enthousiasme exagéré des ambitions et n'a pas la lourdeur de la pression et des sentiments du devoir. Nous ne pratiquons pas à cause du devoir ou de l'ambition. L'effort juste ne se développera pas sur commande, par obligation ou bien parce que l'on veut obtenir quelque chose.

Dans les textes, l'effort juste est comparé à un éléphant qui marche posément, régulièrement et ne peut être arrêté. Il marche avec confiance et certitude et sa vigilance est complètement équilibrée. Avec une conscience panoramique il chemine à travers la jungle. Il est intéressé par la jungle, il n'a pas l'esprit ailleurs, ses sens sont très pénétrants. Cet intérêt plein d'ouverture, cependant, ne lui fait pas perdre son équilibre intérieur. Cette image n'est pas seulement employée à cause de la taille de l'éléphant, vous pourriez prendre également une tortue comme exemple. Ce qui est mis en relief ici est cette certitude sans hâte ni besoin. Le mouvement dans l'espace est ce qui, en soi, nous intéresse. La vigilance en harmonie avec le mouvement est ce qui conduit à la libération. C'est un mouvement sûr qui ne peut être stoppé, plein de dignité, non agité, avec une vue panoramique et il a une légèreté joyeuse et intelligente. Il est sensible mais pas hésitant. Il est sérieux mais pas trop. Il est décidé mais pas tendu. Cela fait sortir l'esprit de son nuage, de son rêve... Nous regardons le fonctionnement de l'esprit et nous regardons la réalité de l'esprit.

D'abord nous prenons notre observateur, l'observateur abstrait, pas émotif, pour connaître l'esprit. Il n'y a rien d'incorrect à se servir des processus de l'esprit dualiste. Nous pouvons utiliser cet observateur pour sortir des émotions au lieu de nous enfermer de plus en plus. Observer nous aidera à nous extraire de la jungle émotionnelle vers une présence sans jugement, d'instant en instant, sans commentaires.

Trungpa Rinpotché décrit des moments subits de vision directe de l'esprit qui apparaissent alors, des petits espaces qui ouvrent la voie à un aperçu de plus en plus profond. Ces moments se produisent seulement sur la base de la discipline, un esprit non distrait, semblable à l'éléphant discipliné. Tout en marchant, tel l'éléphant à travers la forêt de notre esprit, étant continuellement en contact avec ce qui est et ce qui se passe, ces moments de clarté pénétrante seront naturellement là, de la même manière que la lumière filtre entre les branches des arbres dans la forêt. Soudain, nous voyons très clairement. Au milieu de l'obscurité et de la confusion, il y a des moments de vision directe. Il peut y avoir une compréhension non conceptuelle de la manière dont l'esprit fonctionne, de la non conceptualité ultime, ce sur quoi ouvrent ces éclairs de clarté n'a pas d'importance. Il y a ces moments avec des éclairs de clarté pénétrante. Si nous sommes conscients, presque dans chaque session de méditation un peu de compréhension se fait jour, un petit éclair de quelque chose apparaît. Ces nombreux éclairs sont, au fur et à mesure que le temps passe, ce qui fait la progression des pratiquants, la croissance de leur compréhension. Marchez comme l'éléphant et vous verrez, cela se produit dans l'esprit de chacun. C'est naturel. C'est dû au lâcher prise.

Trungpa Rinpotché dit que cette discipline, qui est la base des moments de clarté donne un sentiment d'être engagés à entrer en contact avec la réalité. D'entrer en contact avec *ceci*, cette réalité indéfinissable qui ne peut être décrite. Pour illustrer cela, il donne les exemples de quelqu'un qui tombe amoureux et d'un chasseur dans la forêt.

Tomber amoureux veut dire que nous sommes fondamentalement ouverts à cette expérience, nous sommes présents et préparés. Alors, en présence d'une certaine personne, subitement il y a *ceci*, quelque chose de différent, quelque chose éveillant toutes nos facultés, nous rendant pleinement vivants. Même la simple présence de cette personne dans la pièce au milieu d'une foule est vue

comme juste *ceci*, nous ne pouvons pas vraiment dire quoi, mais cela nous rend totalement présents. Bien sûr, c'est seulement un exemple au niveau relatif mais c'est similaire à ces moments de clarté, de connaissance de l'esprit : nous remarquons *ceci*, cette dimension inexprimable et indescriptible, encore moins descriptible que le sentiment de tomber amoureux. Vous pouvez seulement le nommer : *cela* ! Cela qui ne peut être montré. Cela où le soi, l'observateur, est absent. Un jour, nous comprenons soudainement... « Oh oui, cela ! » et nous savons tout d'un coup ce dont les enseignants parlaient encore et encore : cela ! Vous ne pouvez vous servir de mots, c'est juste « cela ».

C'est également comme un chasseur dans la forêt : il marche dans la forêt, tous ses sens en alerte, ouverts... et là il remarque quelque chose, il a un éclair de connaissance intuitive... et il sait...là... *cela...ceci*...Il ne sait pas si c'est un lapin ou un cerf, sa connaissance intuitive n'a pas encore abouti à une conclusion ou une identification. Avec l'instinct du chasseur, il sait juste : c'est cela ! Et il suit cette piste. Cet exemple montre la discipline d'une présence vigilante constante comme base pour l'apparition de *cela*. Et dans cette présence constante notre sagesse intérieure apparaît et devient active et un moment nous savons : « oui, ceci est authentique, ce dont parle le Dharma est ceci ; » Nous commençons à comprendre *cela*. Une compréhension pré-conceptuelle et une connaissance se font jour. C'est de cela dont il s'agit, dans ces moments de clarté, quand les nuages se déchirent un instant et que l'esprit s'ouvre sur une authentique, presque magique perception de l'ainsité, des choses telles qu'elles sont. Être vigilant implique d'être présent mais pas tel un gardien qui contrôlerait une situation. Cela signifie être présent avec une intelligence très alerte – et ceci est la différence entre être intéressé et être indifférent.

Ces éclairs de clarté pénétrante ne concernent pas seulement la nature de l'esprit. Il y a aussi par moments, des éclairs de clarté pénétrante d'une nature plus conceptuelle où nous comprenons par exemple le fonctionnement des émotions, du karma etc. Par ailleurs, la lucidité de l'esprit (insight) ne se produit pas pour chacun en éclair. De nombreux pratiquants comprennent cela dans un processus d'augmentation progressive de compréhension spontanée, lucidité intuitive, de même que le soleil apparaît après le brouillard matinal. Si tel est le cas, les éclairs individuels de contact direct se produisent pour la plupart sans être remarqués mais ils laissent des traces d'une compréhension qui va en s'approfondissant, jusqu'à ce qu'un jour l'on remarque, comme Guendune Rinpotché disait souvent, que le « soleil s'était levé » et que bien que l'on n'ait pas eu ces éclairs de façon consciente, tous les doutes ont disparu.

Dans le mahayana, nous prenons cette vigilance au niveau de l'esprit comme notre pratique principale afin de savoir à chaque instant ce que notre motivation est, au présent : égocentrée ou altruiste ? Pleine de bodhicitta ou est-ce un trip égocentré ? Est-ce que je me soucie des autres ? Le cœur est-il ouvert ? La vigilance d'une motivation supérieure est l'aspect spécifique sur lequel le Mahayana met l'accent concernant l'attention vigilante au niveau de l'esprit ; autrement, la pratique est la même. Comme la motivation est la racine de l'illumination, le fait d'être conscient de sa propre motivation est extrêmement important.

### *Continuant notre pratique de la vigilance tournée vers l'esprit dans le vajrayana...*

Dans le vajrayana nous méditons sur l'esprit du lama. A travers la pratique du gourou yoga, tout ce qui est perçu est intégré dans cette dimension de l'esprit du lama. Tous les états mentaux, tout ce dont nous prenons note : des états d'esprit fermés ou ouverts, du désir de l'aversion, etc. – tous ces états sont maintenant vus comme l'expression de l'esprit du lama ou du yidam. Si nous pratiquons réellement tous les états mentaux comme l'esprit du lama, nous devons cesser de les juger et de les étiqueter comme « bonnes » et « mauvaises » pensées et nous devons nécessairement arrêter de nous identifier nous-mêmes à « nos » émotions. En prenant les instructions sur le gourou yoga sérieusement, nous ne pouvons pas demeurer en surface mais devons aller à l'essence des choses. Autrement, comment découvrirons-nous la pureté de tous ces états mentaux, la nature de l'esprit du lama ?

Une fois encore, le point essentiel est juste d'observer et d'être confiant dans la nature de lama primordial de tous les événements mentaux. Il nous est dit qu'il n'existe aucune pensée qui ne participe de cette pure dimension primordiale. Confiants dans cette transmission, nous pratiquons les pensées qui s'élèvent comme les pensées du lama, l'expression de la sagesse ultime. Et graduellement en nous se fait jour une compréhension de ce que cette dimension indicible est, et qui est appelée l'esprit du lama ou du yidam. Nous réalisons qu'il y a une dimension immuable qui imprègne tout le jeu mental. Cette dimension au-delà des mots est complètement stable et fiable, à la manière de la terre – non pas à cause de sa solidité mais parce qu'elle n'a pas de quelconque substance. L'absence de soi est stabilité véritable, le sol fondamental, la matrice qui sous-tend tout, qui ne peut pas être définie comme existante ou non existante. Cette dimension fondamentale est présente de manière égale dans tout ce qu'est l'esprit, dans chaque mouvement mental et dans l'esprit de chacun. C'est la nature égale de la vacuité de tous les phénomènes qui marque leur égalité indépendante des apparences. Elle est la stabilité de l'état naturel, fondamental. Etre conscient de ceci, sans aucune distraction dans la saisie dualiste, est la forme la plus haute de l'attention vigilante au niveau de l'esprit, l'effet « d'être intéressé », véritablement, par ce qu'est l'esprit.

#### **IV. Etablir l'attention vigilante au niveau des dharmas.**

Ici encore, l'instruction du Bouddha est simple : « voyez les dharmas comme dharmas », <sup>12</sup> ce qui pourrait être compris par : Voyez la vérité comme vraie. Voyez l'interconnexion, l'interrelation de tout, de chaque chose dans le monde ! Voyez sa vacuité. Il n'y a ni « Soi », ni « Je », pas d'identité durable dans aucun aspect de ce monde.

Nous trouvons ce terme traduit pour l'attention vigilante portée sur les « facteurs mentaux » mais d'après les sources dont je dispose, il est clair que cette forme de vigilance ne se réfère pas seulement à ce que nous nommons d'ordinaire les « 51 facteurs mentaux » qui composent le quatrième skandha des formations karmiques. Ceux-ci sont déjà inclus dans la forme précédente de vigilance tournée vers l'esprit qui couvre tout ce qui se produit dans l'esprit qui n'était pas compris dans corps et impressions sensorielles. Ici, selon les sutras, la vigilance est dirigée vers tous les dharmas au sens le plus large : une étude d'ensemble de la *vérité* (dharma) de *l'enseignement* du Bouddha (dharma) basée sur tout *phénomène* (dharma) qui s'élève dans l'esprit. Et la question de base qui sous-tend toute investigation liée au dharma est : *qu'est-ce qui donne lieu au samsara et comment le nirvana s'élève-t-il ?*

A ce niveau de pratique de la vigilance, le Bouddha nous encourage à tourner notre vigilance bien entraînée et sans jugement sur l'ensemble de la situation de notre emprisonnement dans le samsara. Il nous est dit d'étudier les enseignements majeurs du Dharma : les cinq obstacles sont-ils présents ou absents ? Y a-t-il un soi dans l'un des skandhas ou dans les six sens ? Les sept branches de l'illumination sont-elles présentes et comment nous mènent-elles hors du samsara ? Quel est le sens des quatre nobles vérités ? C'est comme si le Bouddha nous encourageait à mettre la touche finale, à établir une certitude complète concernant les aperçus de clarté pénétrante qui s'élèvent par la pratique des trois premières formes de vigilance.

Savoir si les *cinq obstacles* à la libération sont présents revient à se demander : y a-t-il, présent dans mon esprit, à un point donné de ma pratique : (1) du désir sensoriel ? (2) de la malveillance ? (3) de l'opacité mentale ou de la stupeur ? (4) de la fièvre ou de l'agitation à cause des regrets ? et (5) des doutes ? Ce sont les cinq obstacles majeurs à l'illumination. Savoir s'ils sont présents est très important car ils possèdent une grande force pour mettre à mal notre pratique si nous n'en sommes pas conscients. Etre conscients de leur présence nous donne l'occasion de faire quelque chose d'intelligent en ce qui les concerne : ni les suivre ni les supprimer mais les purifier et les libérer.

---

<sup>12</sup> *Dharmas* : *chos* en Tibétain (prononcé : *tcheu*) et *dharma* en Sanscrit, un terme qui signifie vérité, enseignement, objets mentaux et phénomènes.

Pour se faire, cette vigilance au niveau des dharmas doit aller plus loin qu'une simple observation. Nous devons découvrir : comment ces obstacles s'élèvent-ils ? Comment sont-ils dépassés ? Comment faire pour qu'ils ne s'élèvent plus ? Que puis-je faire dans ce sens ?

Ceci est une vigilance très intelligente. Elle utilise le meilleur de l'intellect – parfois, l'investigation se fait de manière conceptuelle et d'autres fois de façon non conceptuelle, avec le soutien de ces éclairs spontanés de lucidité. Chaque chose s'élevant dans l'esprit est étudié en relation aux causes relatives à son apparition et les causes de sa dissolution.

Nous regardons aussi les *cinq skandhas* auxquels nous nous accrochons comme étant le *soi*, le « *Je* ». Nous sommes attentifs à la manière dont la forme, la sensation, la discrimination perceptuelle, (perception - différenciation), les formations karmiques et la conscience s'élèvent et disparaissent. L'on doit examiner tous ces aspects jusqu'à la compréhension complète de leur fonctionnement. Ainsi, l'ignorance est déracinée.

Puis vient l'investigation des *six sens* : comment l'œil et les formes visuelles travaillent-ils ensemble avec la conscience ? Comment l'oreille, les sons et la conscience auditive s'élèvent-ils en une unité momentanée de fonctionnement ? Comment l'impression d'odeurs s'éveille-t-elle en relation avec le nez, à la conscience olfactive et les objets extérieurs ? Comment la langue, le goût et la conscience gustative sont-ils interconnectés ? A quoi ressemble le jeu entre les autres sens du corps, leurs objets et l'esprit ? Comment s'élève la perception des objets mentaux ? Et comment en relation à tout ceci est-on enchaîné au samsara ? Comment ces chaînes sont-elles brisées ? Comment la libération est-elle obtenue ? Comment peut-on être sûr que ces maillons, ces chaînes, ne s'élèvent plus par la suite ?

On dirait que cela fait beaucoup de questions, beaucoup de travail. Mais en fait ces questions s'élèvent naturellement dans notre esprit lorsque nous méditons et écoutons les enseignements et nous ne les résoudrons pas par le simple souhait de connaître les réponses. Il vaut mieux se détendre et s'ouvrir à la bénédiction des bouddhas, les réponses viendront. Tout l'enseignement du bouddha sur les différents aspects de l'esprit et du monde sera compris en se détendant dans la dimension toute connaissante qui est également appelée la « bénédiction » des bouddhas. Et toutes ces questions se condensent en une : qu'est-ce que le soi ? Ou, en d'autres mots : quelle est la nature de l'esprit ? Si nous trouvons la réponse à cela, alors toutes les questions importantes seront résolues.

Dans ce même *Satipatthana Sutra*, comme équivalent au fait d'examiner les obstacles à la libération, le Bouddha a enseigné d'étudier les *sept liens ou facteurs d'éveil* : (1) la vigilance, (2) le discernement, (3) la persévérance enthousiaste, (4) la joie, (5) le calme d'un esprit entraîné, (6) l'absorption méditative (*samadhi*), et (7) l'équanimité. Ces facteurs sont-ils présents dans notre esprit ou non ? Comment s'élèvent-ils ? Qu'est-ce qui les fait se renforcer, se développer ?

Puis, finalement, à la fin du soutra, le Bouddha suggère : « vous pouvez aussi méditer les quatre nobles vérités : (1) La souffrance est-elle présente ? (2) Pourquoi s'élève-t-elle ? (3) Peut-elle disparaître ? Et pour terminer : (4) quel est le chemin pour sa dissolution, comment peut-on la faire disparaître ? »

Cette dernière instruction de méditer sur les quatre nobles vérités est en réalité le point culminant de la vigilance tournée vers les dharmas. Selon Gampopa, dans le *Précieux Ornement de la Libération* (chapitre 18), la compréhension des quatre nobles vérités prend place sur le chemin de la Jonction<sup>13</sup> comme effet d'avoir établi une vigilance profonde et vaste. Cette compréhension est encore entachée par l'esprit conceptuel, dualiste, mais prépare le terrain de la réalisation des quatre vérités sur le chemin de la Vue. Les quatre vérités se font progressivement jour en nous jusqu'à ce qu'il y ait une compréhension complète, tout comme le soleil se lève progressivement. Ces quatre nobles vérités sont

<sup>13</sup> Le chemin de la Jonction suit le chemin de l'accumulation. C'est le chemin de l'approfondissement de notre pratique du calme mental et de l'application des méthodes de clarté pénétrante intuitive, jusqu'à ce qu'une clarté pénétrante s'élève, authentique, ce qui correspond à l'entrée sur le chemin de la Vision.

le résumé de la réponse à la question posée plus haut : qu'est-ce qui nous enchaîne au samsara et qu'est-ce qui donne lieu à l'illumination ? Leur bonne compréhension est le point culminant des enseignements sur la façon de développer la vigilance. C'est ce que l'on doit étudier. C'est *la (seule)* question ; si l'on a compris ceci, alors on est libéré. Si l'on comprend cette question complètement, on est un Bouddha. De ce fait, la même question est de vouloir connaître le soi ou l'esprit...

Inspirés par l'enseignement de Trungpa Rinpotché, nous pourrions résumer les instructions sur la vigilance des dharms par cette question :

*A quoi ressemble la réalité, dans le détail ?*

Les trois premières formes de vigilance étaient déjà une étude de la réalité mais maintenant, celle-ci devient très détaillée, très subtile et très précise. C'est la précision achevée d'un esprit très stable, qui inspecte la réalité. Et cette inspection est faite par l'esprit lui-même en tant qu'observateur immobile. Nous nous asseyons en méditation et laissons l'observateur agité se calmer, il n'a pas à faire quelque chose. Nous laissons la réalité venir à nous. Ce n'est pas que l'observateur doive aller à la recherche de la réalité. Nous la laissons venir d'elle-même et c'est de cette manière que la compréhension s'élève.

Avec une intelligence claire, éveillée, nous nous ouvrons aux problèmes fondamentaux du samsara. La liste des problèmes est longue : les cinq obstacles sont un problème, l'identification aux cinq skandhas est un problème, etc. Nous inspectons ces problèmes qui donnent lieu à la souffrance. Nous ne nous occupons pas de n'importe quoi, nous traitons des problèmes fondamentaux de l'existence. Néanmoins, nous demeurons dans la fraîcheur (de l'instant) tout le temps, dans l'équilibre de la méditation, l'équilibre de l'attention et de la relaxation : pas trop tendu, pas trop relâché. Trungpa dit : « C'est comme être dans une pièce avec les fenêtres grandes ouvertes. Vous regardez dehors mais ne courez pas dehors. Vous restez. Vous regardez et vous voyez. Et vous partagez la fraîcheur du monde mais n'y êtes pas emmêlés. Regardez ce qui se passe et restez sans saisie. Nous examinons le moment présent. Très précisément. »

Ceci est très personnel, très intime, cela plonge au cœur de notre existence. Nous ne pouvons plus fuir. C'est très fort ! Puisque nous donnons suite d'instant en instant à cette observation très précise, étant réellement conscients, nous commençons à avoir une vue d'ensemble de ce qui est, de la réalité de notre esprit. Tous nos jeux névrotiques sont tous complètement évidents. Ils deviennent tellement évidents que nous ne pouvons plus nous cacher à nous-mêmes.

En même temps, comme toutes ces illusions deviennent terriblement évidentes, nous découvrons par la même occasion une plus grande gentillesse, une plus grande simplicité. Cela va ensemble. Nous voyons le jeu névrotique mais – grâce à la vigilance – nous découvrons également de nouveaux niveaux de simplicité et d'acceptation de nous-mêmes. Les solutions affleurent en même temps que le problème devient clairement visible ou au moins, peu de temps après. Cela ne sera pas la même chose pour chacun et variera selon les circonstances. Au début, cela peut faire un choc, de tout voir si clairement mais ensuite vient le lâcher prise du méditant entraîné, ce qui fait déjà partie du processus de guérison.

Effectivement, quelques fois, nous sommes submergés par les problèmes et par la vision de ce que nous sommes, quand nous n'avons pas cette détente profonde et cette vigilance. Quand c'est le cas, il nous faut vraiment développer plus de calme mental (*shiné, shamatha*). Nous avons besoin de développer la vigilance fondamentale qui nous permet de trouver un équilibre intérieur après nos déplaisantes découvertes. Dans ces moments-là, il ne serait pas sage de pousser, d'insister sur la méditation formelle. Nous devrions plutôt créer de l'espace pour intégrer : détendre la posture, se promener, parler avec un ami, faire de l'exercice physique et faire seulement de courtes sessions qui maintiennent la vigilance en alerte. De cette manière, nous reviendrons à cet état d'être simple, accepter simplement ce qui s'élève.



Notre simplicité nouvellement découverte se développera en une approche de la vie et de la méditation très directe, pas compliquée, sans arrière-pensées et aura finalement pour effet de devenir un avec la vigilance. La simplicité devient vigilance. Il n'y a plus d'observateur et d'observé : le mouvement mental et la conscience font un. La vigilance devient à ce point prise de conscience primordiale, l'entrée au royaume de la clarté profonde ou vision pénétrante (deep insight) (*lhaktong, vipashyana*) qui se développera en *mahamoudra*, le chemin de la véritable conscience où les apparences et la conscience s'élèvent simultanément sans distinction.

### *Continuant notre pratique de la vigilance des dharmas dans le vajrayana...*

Dans le vajrayana, la méditation sur ces questions fondamentales est imbriquée dans chaque pratique de façon plus ou moins évidente. Ce n'est pas ici l'endroit pour développer la question, puisque cela fait partie d'enseignements différents. Il y a des méditations sur la pureté innée des éléments, des skandhas, des processus sensoriels et des émotions. Tous les mandalas dans le vajrayana sont l'expression de ceci en montrant la présence des cinq familles de bouddha dans l'ensemble de notre expérience.

Comme pour les autres niveaux de vigilance nous nous tournons vers la vision des bouddhas et regardons ce qui apparaît comme les problèmes du samsara avec un œil éveillé. Du point de vue de l'éveil, il n'y a d'obstacles nulle part, ils sont vides et donc purs par nature. Les délices des sens, les skandhas, tous nos attachements sont transformés en offrandes à la conscience éveillée. Les obstacles sont surmontés en examinant directement leur nature véritable. En les découvrant vides de nature propre, ils ne peuvent plus être nocifs, comme il n'y a plus de saisie. Les phénomènes des six sens sont perçus dans leur multiplicité, leur grande variété, mais en même temps il y a une conscience de leur seule et même nature. La conscience primordiale voit – ainsi que nous l'avons expliqué auparavant – l'aspect permanent, toujours identique dans ce jeu de phénomènes. Cette conscience discriminante éveillée est la vigilance portée au niveau des dharmas qui connaît leur diversité en même temps que leur vraie nature. Elle consume toute saisie à l'apparente diversité dans le feu puissant de la connaissance de leur nature unique et vide. L'inspection attentive de chaque aspect de la réalité qui est la caractéristique de la quatrième forme de vigilance conduit en ce sens à une compréhension qui inclut tous les aspects de la réalité, qui couvre la réalité dans son entier.

Dans le vajrayana, des points de repère sont tracés pour s'assurer de l'entrée du pratiquant dans ce royaume de la vision pure et sacrée sans qu'il ne dévie dans des projections égocentrées d'une supposée pureté. Mettre en pratique la vigilance au niveau des dharmas avec les méthodes tantriques devient la vigilance de la vision pure, vigilance de la vérité ultime. Ceci se produit de soi-même, par la bénédiction de la lignée et par la force des méthodes éveillés. Notre contribution pour que cela arrive sera une pratique continue, de la dévotion et de l'attention précédemment décrite portée à notre motivation.

## **Conclusion**

Au commencement, ces quatre formes de vigilance sont plutôt quatre non vigilances, quatre formes de distraction dans la non-vérité parce que nous sommes encore pris dans la vigilance dualiste et non attentifs à la réalité en tant que telle. Cependant, comme nous nous servons de l'énergie de l'attention en vue de développer des formes plus profondes de vigilance, la pure conscience se manifestera naturellement. L'on part d'une vigilance portée aux aspects relatifs pour une conscience de plus en plus subtile de ce qui est réellement, jusqu'à ce que la pure conscience de la réalité primordiale s'ouvre. Nous commençons par les aspects émotionnels et physiques de la vie de tous les jours – et aussi longtemps qu'ils se manifestent, il n'y a pas d'autre point de départ – et de là, nous continuons avec diligence jusqu'à ce que nous ayons parcouru tout le chemin que le Bouddha nous a

tracé. Sur ce chemin, nous abandonnons progressivement notre relation paranoïaque au monde, notre trip de survie ; nous apprenons à nous ouvrir, à développer la confiance, développer une relation de compassion avec le corps et l'esprit, la bénédiction entre en notre être, etc.

Cela montre un grand manque de compréhension, si l'on méprise un quelconque aspect de la pratique de la vigilance, puisque chacun d'entre eux les comprend tous. Pour faire le point, nous pourrions dire que la vigilance portée au niveau du corps est la plus haute de toutes les pratiques. Le corps et le souffle sont le réceptacle de tous les secrets. Si nous méprisons de telles pratiques si simples comme être conscients de la respiration ou du corps, cela signifie seulement que nous n'avons pas encore découvert ses secrets. L'enseignement du Bouddha sur les quatre formes de vigilance comprend le chemin entier vers l'éveil. Il est inclus dans tous les enseignements que nous recevons, même si ce n'est pas spécifiquement mentionné. En fait, les quatre formes de vigilance ne sont pas quatre pratiques différentes mais sont toutes mises en pratique en même temps en fonction des capacités de chacun.

*Extrait d'un enseignement donné par Lama Lhundroup à Dhagpo Kundreul Ling en novembre 2001,  
revu avec Lama Mingyour et Lama Dordjé Dreulma en 2002,  
traduit de l'Anglais par Sophie Renard et révisé par Barbara Alcouffe, Annie Brousseau et L. Lhundroup en 2004.*