

Lama Lhundroup

*Enseignements sur des  
Citations de Gampopa (3)*



**Troisième Stage**

Croizet, 26 juillet au 7 août 2004

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Premier enseignement.....</b>	<b>3</b>
Déroulement du stage.....	3
Introduction.....	4
Bases de la pratique du dharma.....	4
<b>Deuxième enseignement.....</b>	<b>7</b>
Introduction à la pratique des six paramitas.....	7
Gampopa sur : La stabilité méditative.....	10
<b>Troisième enseignement.....</b>	<b>12</b>
<b>Quatrième enseignement.....</b>	<b>19</b>
Les antidotes à appliquer aux émotions et leur processus de transformation.....	19
<b>Cinquième enseignement.....</b>	<b>24</b>
Les douze liens interdépendants.....	24
<b>Sixième enseignement.....</b>	<b>30</b>
<b>Septième enseignement.....</b>	<b>34</b>
Les cinq caractéristiques de cette interdépendance.....	35
Caractéristiques communes à l'origine interdépendante et au dharma.....	36
Questions – Réponses.....	37
Comment couper la chaîne des douze liens interdépendants ?.....	37
Les douze liens d'origine interdépendante et les Quatre Nobles Vérités.....	39
<b>Huitième enseignement.....</b>	<b>40</b>
<b>Neuvième enseignement.....</b>	<b>46</b>
La Vie de Saraha.....	46
<b>Dixième enseignement.....</b>	<b>50</b>
L'orgueil, la jalousie et leurs antidotes.....	50
Les différentes formes de stabilité méditative.....	53
<b>Douzième enseignement.....</b>	<b>56</b>
Les trois formes de stabilité méditative.....	56
Le calme mental et la vision profonde.....	57
Comment développer et purifier la stabilité méditative ?.....	59
<b>Treizième enseignement.....</b>	<b>62</b>
Chant de Gampopa : « Le yoga de la joie. ».....	62
Conclusion.....	65
Méditation de dédicace.....	66

## **Premier enseignement**

Bonjour à tous.

Je suis très content que vous soyez venus. Je revois beaucoup de visages connus. Nous allons donc pouvoir continuer le travail commencé lors des stages précédents.

Si vous vous en souvenez, dans le stage de l'année dernière nous avons mis l'accent sur les trois étapes de toute pratique du dharma : *première étape* : l'écoute et l'étude ; *deuxième étape* : la contemplation et *troisième étape* : la méditation. Le stage se déroulait à peu près comme ceci : le premier jour était consacré à l'écoute, ensuite nous prenions du temps pour la contemplation avec plus de discussion, puis nous enchaînions sur davantage de méditation. Dans ce stage, nous allons méditer encore plus, mais nous allons aussi réfléchir et contempler.

Pour bien commencer, et avant d'entrer dans le texte, nous allons faire une petite méditation, toute simple. Mais il vaut mieux tout d'abord, reprendre son souffle, bien toucher le sol, s'installer et peut-être réfléchir un peu sur ce qui motive profondément notre présence : « Quels sont nos souhaits ? » « Pourquoi avons-nous l'intention de participer à ce stage ? » « Qu'est-ce qui nous a conduits ici ? » « Quelle est la vision de ce que nous voulons accomplir ? » « Comment ce stage devrait nous aider dans notre pratique ? » En commençant par une méditation, l'idée est de pouvoir rester en contact avec notre motivation profonde pendant l'enseignement et pendant le stage. Ainsi, nous aurons plus de chance de pouvoir progresser dans la direction envisagée, comme nous le ressentons dans le cœur. Si nous sommes en contact avec ce souhait, cela se fera assez facilement. Méditer pendant quelques minutes, ce n'est pas très difficile en soi. Je ne vais donc pas vous donner d'explications maintenant. Posez-vous confortablement sur votre coussin ou sur votre chaise, le dos bien droit, bien dans l'axe et n'essayez pas trop de méditer, évitez de vouloir créer un état d'esprit spécial.

– Méditation –

### **Déroulement du stage**

Comme toujours au début d'un stage, il faut dire quelques mots sur son déroulement. Ceux qui se sont déjà inscrits ont reçu une feuille avec les horaires et le contenu du stage. Vous remarquerez que lama Yéshé viendra donner l'initiation de Gampopa le vendredi 6 août, juste avant la fin du stage (au lieu du samedi, jour de pleine lune, comme vous en aviez peut-être eu connaissance). Ceux de l'extérieur qui souhaitent se joindre à nous pour recevoir cette initiation, sont les bienvenus. Ceux qui n'ont pas encore reçu cette initiation peuvent venir juste pour cela.

Comme d'habitude, le stage peut être vécu de différentes manières : soit comme une retraite, soit comme des vacances. C'est à chacun de choisir l'utilisation de ses journées. Ceux qui ont beaucoup travaillé et ont besoin de se reposer, vont peut-être venir à l'enseignement le matin, participer ou non aux ateliers de l'après-midi et profiter de leur temps libre pour se détendre, aller se baigner... D'autres peuvent décider de faire des journées complètes de pratique, de contemplation et de méditation, c'est-à-dire de 7 h à 21 h ou 21 h 30 environ. Pour faciliter cette situation, je suggère d'utiliser les deux temples comme lieux de silence pour ceux qui veulent méditer, pratiquer intensément ou se reposer : dans la grange ici, appelée le grand temple et dans le petit temple qui est l'ancien grenier. Autour, dehors, dans le réfectoire, etc., les autres peuvent jouer parler ou faire ce qu'ils veulent.

Pour le bon fonctionnement des ateliers de l'après-midi, vous devez former des groupes. Pour cela, il est indispensable de vous inscrire sur les feuilles mises à votre disposition après l'enseignement. Il y aura un ou deux lamas/drouplas par groupe. Pour pouvoir travailler dans un groupe stable, discuter et partager, vous devez vous engager à venir trois après-midi consécutifs. Puis vous pourrez changer de groupe pour les trois après-midi suivants. Il y aura trois fois trois groupes en tout, entrecoupés par un après-midi libre.

Par rapport à l'année dernière, la durée des ateliers a été augmentée pour nous permettre de méditer un peu plus et d'avancer avec la méditation. Elle sera de 2 h 30 au lieu de 2 h. Ce ne seront donc pas seulement des groupes de discussion, mais aussi de méditation et de contemplation. Tous les lamas et drouplas ont partagé le souhait que pendant ces stages vous puissiez clarifier vos questions

sur la méditation et que vous puissiez avancer avec votre compréhension sur ce qu'est la méditation et comment méditer. Nous allons donc donner une grande priorité à cela pendant ces deux semaines. Vous pouvez noter vos questions sur la méditation et les poser dans les petits groupes. Mais il y aura aussi la possibilité de les poser dans le grand groupe à un moment donné. Dans les ateliers de l'après-midi, nous parlerons des quatre premières *paramitas* : la générosité, la discipline, la patience et la persévérance enthousiaste. Ce seront les thèmes pour nos neuf ou dix jours de rencontre. Dans l'enseignement du matin, je parlerai de la cinquième paramita : la méditation ou stabilité méditative. Dans le prochain stage, nous aborderons davantage la paramita de la sagesse et de tous les chemins, des différentes étapes du chemin, jusqu'à la bouddhité et l'activité éveillée. A la fin de ces trois stages, nous aurons étudié tous les chapitres du « Dhagpo Targyen » c'est-à-dire du « Précieux Ornement de la Libération ». Ainsi, vous aurez une idée de ce que Gampopa a enseigné.

## Introduction

Comme toujours, j'ajoute des parties d'enseignement venant d'autres textes, comme celui que vous avez devant vous, intitulé « Citations pour le troisième stage ». Pour commencer, j'ai souhaité vous donner une introduction un peu générale, mais encore une fois avec un texte que vous ne devez sans doute pas connaître, parce que je viens de le traduire du tibétain. Il se peut que certains passages se retrouvent dans les biographies déjà publiées. Mais du fait que c'est traduit directement du tibétain, j'ai laissé le tibétain. Vous l'avez donc en trois langues.

Si vous êtes prêts, je commence avec ce texte qui est extrait du XXVI<sup>e</sup> chapitre de la biographie de Gampopa. Il est déjà un bodhisattva hautement réalisé. Ce n'est pas dit dans les textes, mais il doit être entre le huitième et le dixième bhumi. Vous pouvez imaginer que cette réalisation est la même que celle de Guendune Rinpoché.

*« Un être non humain, appelé Tobloun, prit une forme visible pour visiter Gampopa. Il prit soin de ne pas amener tout son entourage et se manifesta accompagné seulement de quelques-uns d'entre eux. Gampopa leur demanda : « Quelles instructions du dharma souhaitez-vous ? » – « Tout ce que vous pouvez nous accorder » répondirent-ils. Il leur donna alors les explications suivantes : »*

Ici, il s'agit d'un être qui fait partie du monde des spectres, des êtres invisibles. Parmi ces types d'êtres, il y en a de très puissants qui ont la capacité de changer de forme, de se manifester volontairement sous une forme humaine. Il s'agit d'un tel être, assez puissant dans le royaume des esprits mais invisible à nos yeux ordinaires. Quand on lit : « ...Il prit soin de ne pas amener tout son entourage... », il faut comprendre que ces êtres sont comme des rois parmi les spectres et qu'ils ont des centaines de milliers d'êtres pour entourage. Il a donc fait attention de se manifester seulement avec une dizaine ou une vingtaine de ses proches. Gampopa leur répond alors comme à des débutants. Il s'adresse à eux comme à des êtres n'ayant pas une existence humaine fortunée ; il leur est donc assez difficile de pratiquer. Cependant, il voit leur foi. Il va leur donner l'enseignement correspondant à leurs capacités et à leur foi. Nous pourrions donc considérer que ces instructions sont données aussi pour nous, parce que nous sommes des débutants avec un peu de foi.

## Bases de la pratique du dharma

Gampopa dit : *« Il est certain que nous ne vivrons pas longtemps, nous allons mourir ; pour cette raison nous devons réaliser la libération le plus vite possible. Aussi certainement que le soleil se couche le soir, nous partirons dans l'au-delà à cause de l'impermanence. Alors, abandonnez l'indifférence paresseuse et fournissez des efforts aussi intenses qu'un feu flamboyant. Pratiquez continuellement avec la certitude que les affaires de cette vie ne méritent aucune attention. »*

Première instruction : l'impermanence et la mort qui peut frapper à n'importe quel moment. Cette instruction est donnée dans tous les enseignements du dharma. Il faut donc commencer par là. Et c'est bien aussi de commencer le stage avec cette instruction. Nous allons la contempler maintenant. Pour cela, comme dans le stage précédent, nous allons prendre la feuille devant nous, relire la phrase et la contempler en silence : « Qu'est-ce qu'elle signifie pour moi, maintenant, aujourd'hui ? » « Qu'est-ce que je ferai aujourd'hui de cet enseignement ? » Vous pouvez noter sur une feuille toutes les questions qui vous viennent à l'esprit, puis vous attendrez la possibilité de les poser.

Maintenant, développons ce feu d'urgence de la pratique, pour nous dire : « C'est vrai, cela ne peut pas attendre demain, c'est aujourd'hui que je dois pratiquer. » « Aujourd'hui, pas demain ! » « Qu'est-ce que je vais donc faire de ma journée, aujourd'hui ? » Nous allons donc prendre quelques minutes pour que chacun puisse mener à bien sa réflexion.

– Méditation –

Le matin, si nous devenons conscients de l'impermanence, nous pouvons prendre cette décision : « Aujourd'hui, je vais donc offrir ma journée entière au dharma. » Cela ne veut pas dire que je dois faire des activités différentes de celles que je fais habituellement, mais je vais essayer de transformer chaque activité en une pratique du dharma. Puisque aujourd'hui j'ai la grande opportunité de participer à un stage, ce serait bien de décider que tout ce que je fais est une pratique du dharma. Cependant, des questions vont se poser, telles que : « Mais qu'est-ce que je fais pendant la pause ? » « Est-ce que je peux encore rire ou faire des blagues » ou « Est-ce que je vais être sérieux et ne parler que du dharma ? » « Comment est-ce que je fais pour manger avec l'esprit du dharma ? » « Est-ce que je peux manger une tartine comme je la mangeais auparavant ? » « Qu'est-ce que je dois changer ? » Toutes ces questions vont se poser. Je vais chercher et je vais trouver des réponses. Je vais me demander : « Est-ce que je vais devenir artificiel, un peu bizarre, si tout ce que je fais devient une pratique du dharma ? » ou peut-être « Est-ce que je pourrais faire cela de manière assez naturelle ? » Une recherche est donc lancée grâce à cette décision forte et profonde de tout utiliser pour le dharma. Pendant ces douze jours, nous allons essayer d'être dans le dharma du matin jusqu'au soir et même la nuit ! La nuit, c'est difficile, nous commencerons avec le jour ! Il n'est pas nécessaire que cela devienne difficile, nous pouvons nous soutenir. Et surtout, quand nous sommes dans la joie. Laissons les soucis de côté. Si nous offrons cette joie aux autres, nous sommes dans le dharma.

Un autre conseil : si nous ne sommes pas certains de ce que nous voulons faire, si nous ne savons pas quelle action entreprendre maintenant, au lieu d'agir impulsivement, il faut tout simplement s'asseoir ; s'asseoir, rester tranquille, ne rien faire pour l'instant et attendre que la certitude s'installe : « Oui, c'est la meilleure chose à faire maintenant. » Ce sont donc déjà deux petites réflexions guidées : si c'est la joie qui habite notre esprit, pas de problème ; si je ne sais pas quoi faire, je m'assois et je laisse venir la certitude en ce qui concerne mon prochain mouvement.

Regardons ce que Gampopa dit dans son deuxième enseignement : « *Si vous pratiquez, un jour se manifesteront les expériences et réalisations au-delà de l'intellect. Les causes donnent des fruits, cela est certain. Alors, ne sous-estimez pas les conséquences des actes ! Appliquez avec toute votre énergie le remède qui est d'être conscient des souffrances des mondes inférieurs.* »

Gampopa encourage donc ses disciples et les maîtres éveillés nous encouragent : « Si vous pratiquez, vous pouvez être sûrs qu'un jour se manifesteront les expériences et réalisations au-delà de l'intellect ». Cela veut dire : au-delà de ce que nous pouvons saisir avec notre intellect, au-delà des mots, au-delà des paroles. C'est quelque chose qui s'installera dans notre être, nous n'aurons même pas besoin de l'exprimer, ce sera une certitude venant de l'intérieur, au-delà des mots. Pour arriver à cette réalisation, il faut faire attention à nos actes, aux conséquences de nos actes. Gampopa fait le lien entre le fruit ultime et la manière d'y parvenir. Il faut respecter la chaîne de causes à effets. Alors faites attention. Si vous vous fixez ce but, votre pratique sera de faire attention à vos actes. La chaîne de causes à effets peut être utilisée pour arriver à la réalisation. C'est ce qui rend un pratiquant habile. Quelqu'un qui est devenu sage, c'est quelqu'un qui connaît la relation de causes à effets et qui sait choisir les actes qui vont vraiment amener au fruit désiré.

Ensuite, cet enseignement est immédiatement relié à la contemplation des souffrances dans les royaumes de grande souffrance, appelés royaumes inférieurs, qui sont la conséquence d'actes inappropriés, on pourrait dire inintelligents, qui mènent à cette souffrance. Nous allons donc éviter les actes qui engendrent la souffrance. Et pour nous y encourager, nous allons contempler la souffrance qui résulte de nos actions motivées par exemple par la méchanceté, l'avarice, la possession, le désir très fort de vouloir posséder l'autre, etc. Vous trouverez vous-mêmes des exemples. Si nous contemplons ce qui se passe dans notre esprit, ce que cela crée dans notre environnement, ce que le retour de tels actes va produire, nous n'agissons pas ainsi. Nous agissons de manière à créer de la joie, du bonheur, une ouverture d'esprit, de la détente, de la compassion, de l'amour, etc. Nous utiliserons

toute notre journée pour accomplir ces actes, des actes qui mènent vers une plus grande ouverture d'esprit, vers l'équanimité, la détente profonde, l'ouverture, la joie partagée par tous. De cette manière, nous allons dans la bonne direction. Finalement, la méditation s'approfondira et les expériences et réalisations s'installeront. Contemplons un peu ce paragraphe et appliquons-le à nous-mêmes, aujourd'hui, ici même. Contemplons cette question : « Aujourd'hui, quels sont les actes que j'aimerais éviter et quels sont les actes que j'aimerais accomplir ? »

– Méditation –

Ce sont des questions à se poser chaque jour. Il ne faut jamais oublier, même une seule fois, de commencer sa journée avec ces questions. Par exemple aujourd'hui, étant donné que c'est le début du stage, il va certainement y avoir beaucoup de questions et de points à régler. Alors je me suis dit : « Aujourd'hui, je vais essayer d'avoir de la patience ». C'est toujours bien de travailler sa patience. C'est un point faible, il vaut donc mieux faire attention. Aussi, nous pouvons nous donner une petite impulsion pour la journée en nous disant : « Oui, là j'ai un point faible, je me connais, je suis assez facilement irritable » ou : « Je manque d'ouverture, je reste toujours centré sur moi. Aujourd'hui je vais faire un effort pour m'ouvrir aux autres, parler à quelqu'un. Dans cette journée, je vais faire l'effort de parler au moins à trois personnes. » Nous nous donnons ainsi une petite impulsion qui travaille nos points faibles. Chacun se détend. Il y a aussi ceux qui parlent trop et qui se disent : « Aujourd'hui, je vais écouter les autres, je vais simplement être là et je vais poser des questions au lieu de parler de moi-même. » Les bonnes questions sont donc de se demander quels actes j'aimerais éviter et quels actes je voudrais poser, accomplir. Ce n'est pas toujours : « Oui, aujourd'hui je ne vais pas tuer, je ne vais pas voler, je ne vais pas mentir... » Bien sûr, c'est la base. Si je ne suis pas encore clair là-dessus, je dois établir la base, je ne dois certainement pas faire ces actes-là qui créent une grande souffrance. Mais en tant que pratiquant, je travaillerai une grande partie de ma journée sur des points un peu plus subtils. Gampopa parle de cela quand il dit : « Faites attention aux conséquences des actes. » Quand il y a des grands groupes comme ici, les actes nuisibles commis par la parole sont très courants. Nous parlons de personnes qui ne sont pas présentes et nous ne tenons pas toujours des propos aimables à leur égard. Et là, nous créons, nous faisons déjà circuler un peu de poison entre les pratiquants. Donc, faites très attention. C'est déjà une bonne règle de ne pas parler des personnes qui sont absentes. Si nous en parlons, il faut en parler avec bienveillance, avec le souhait d'améliorer la situation au lieu de l'aggraver. L'attitude à observer dans notre esprit, c'est de vérifier si nous nous sentons légèrement supérieurs à la personne dont nous parlons : « L'autre n'est pas aussi habile, n'est pas aussi fiable, n'est pas aussi juste dans ses paroles que je pense qu'il devrait l'être. » Si nous avons ce sentiment de légère supériorité quand nous parlons de quelqu'un d'autre, regardons à l'intérieur. C'est à ce moment-là qu'il faut arrêter et ne plus dire un mot, qu'il faut se calmer, parler d'autre chose et parler avec beaucoup plus d'humilité. C'est l'orgueil qui nous fait parler mal des autres et souvent d'une manière très subtile. C'est ce que Gampopa veut dire dans la phrase : « Faites attention aux conséquences des actes. » Nous pouvons déchirer la sangha si nous continuons à faire circuler des petits poisons. Nous pouvons construire une sangha si nous parlons de manière bienveillante des autres. Parler des qualités des autres, c'est cela qui construit une sangha. De cette manière, si nous faisons attention à nos actes, à nos paroles et à nos pensées, il est certain que les expériences de méditation et les réalisations s'installeront. Si nous ne le faisons pas, nous nous créerons nous-mêmes des obstacles, nous introduirons de la négativité dans notre esprit et nous serons les premiers à en souffrir. Notre esprit ne pourra pas se détendre parce qu'il sera dans une forte dualité, il sera dans la critique, dans le regard sur les autres, dans le sentiment de : « Moi, je sais » et ce n'est pas ainsi que les expériences de méditation et la réalisation pourront s'installer.

Les actes que nous effectuons quotidiennement peuvent donc nous aider à affaiblir ou à renforcer notre saisie égoïste. Quand les actes affaiblissent la saisie égoïste, la méditation – le matin, à midi et le soir – devient également plus facile, parce que nous sommes dans un courant de pensées dans lequel il n'est pas nécessaire de nous considérer comme tellement importants. La méditation est facile, l'expérience peut s'élever parce qu'une ouverture s'installe. Si toute la journée nous sommes dans une forte saisie : moi et l'autre, comme je viens de le décrire, cette saisie-là ne va pas disparaître par la simple volonté au moment où nous nous asseyons pour méditer. Elle va rester en nous. Nous allons

méditer avec un fort sentiment de ‘moi’, de ‘je’ et c’est exactement cela qui fait obstacle aux expériences. Les actes méritoires sont des actes qui affaiblissent la saisie égoïste. Ce sont des actes vertueux.

Le prochain paragraphe se poursuit dans cette même ligne de pensées : *« Vouloir nous libérer pour nous-mêmes, correspond au véhicule inférieur. Aussi devons-nous nous entraîner continuellement à l’amour et à la compassion, en nous souvenant de la bonté de nos mères passées. Entraînez-vous sans cesse à l’esprit d’éveil : le souhait de libérer tous les êtres. Si vous y êtes bien entraînés, vous ne penserez plus à vous seuls et vous agirez spontanément pour le bienfait des autres ; le courant de l’être est profondément purifié et les deux voiles se dissipent d’eux-mêmes. »*

Ces mots nous mènent encore plus loin. Là, on parle de l’esprit d’éveil. C’est très simple. Si nous voulons savoir quels actes nous devons accomplir : nous devons accomplir des actes motivés par le bienfait des autres, des actes utiles aux autres. *« Quel est le message qui me touche aujourd’hui ? » « Quels sont les mots, quelles sont les phrases qui me touchent, là ? » « Qu’est-ce que je veux appliquer dans ma vie aujourd’hui ? »*

– Méditation –

Nous ne pouvons pas dissocier l’activité de la méditation. Dans ce que nous venons de lire, le paragraphe se termine par la phrase : *« ... le courant de l’être est profondément purifié et les deux voiles se dissipent d’eux-mêmes. »* Il s’agit du voile émotionnel et du voile qui obscurcit la sagesse. Lorsque ces deux voiles se sont dissipés, nous devenons un bouddha. Ils se dissipent déjà au fur et à mesure de la pratique. Le voile émotionnel est déjà largement purifié quand nous arrivons sur la première terre des bodhisattvas. Sur les dix terres de bodhisattvas, c’est surtout le voile qui obscurcit la sagesse, le regard direct de tout ce qui est, qui est purifié. Et ceci grâce à la bodhicitta relative mise en action dans le quotidien. Il y a deux bodhicittas : la bodhicitta relative et la bodhicitta ultime. L’aspect d’éveil relatif, c’est l’amour et la compassion, c’est le souhait de toujours tout mettre en œuvre pour que tous les êtres s’éveillent. Quand ce souhait motive notre esprit, les émotions sont déjà annihilées. La bodhicitta, c’est notre arme ! C’est l’arme la plus puissante au monde pour vaincre les émotions. Quelle est l’arme du guerrier bodhisattva ? C’est la bodhicitta, c’est l’amour, la compassion et la sagesse. Nous parlerons de la sagesse, l’année prochaine. Ici, l’arme, c’est l’amour et la compassion. Le désir ne résiste pas à l’amour et à la compassion ; la haine ne résiste pas à l’amour et à la compassion ; la jalousie ne résiste pas à l’amour et à la compassion ; l’orgueil ne résiste pas à l’amour et à la compassion ; et finalement la saisie égoïste, qui est le cœur de l’ignorance, ne résistera pas non plus à l’amour et à la compassion, parce que la saisie égoïste s’affaiblit encore et encore à chaque moment d’amour et de compassion.

Regardons le dernier paragraphe. Nous sommes amenés encore plus loin : *« Tous les phénomènes sont comme un rêve, comme une illusion ou un reflet. La force rayonnante de cette compréhension va subjuguier le désir et l’attachement à cette vie. Si nous pratiquons de cette manière, notre attitude d’esprit se transformera profondément. Les gens confus qui n’inversent pas leur attitude d’esprit ne vont pas obtenir la libération à cause de leur obscurcissement émotionnel évident. » « Ainsi parlait-il. »*

Ici, il s’agit de la bodhicitta ultime, c’est la sagesse qui connaît la nature illusoire des phénomènes. Cette compréhension-là va dissiper les derniers attachements qui nous restent. Au terme de notre enseignement de ce matin, méditons ce dernier paragraphe avec l’aspiration de bien intégrer ce message.

– Méditation –

## **Deuxième enseignement**

### **Introduction à la pratique des six paramitas**

Les années précédentes, dans les petits groupes, nous avons vu tout le début du « Précieux Ornement de la Libération » de Gampopa. La nature de bouddha nous a été expliquée ; nous avons reçu l’enseignement sur ce que représente l’ami spirituel qui lui, nous enseigne l’impermanence, le karma, les défauts du samsara, la façon de développer la prise de refuge, l’amour et la compassion ;

puis nous en sommes arrivés à l'explication sur l'esprit d'éveil. Nous avons donc vu chaque chapitre en détail et avec un résumé du sujet en question ; ainsi, de cette manière, nous avons établi une progression. Dans ce stage, nous allons parler des paramitas, des vertus transcendantes qui conduisent à l'éveil. Il faut comprendre ces paramitas comme étant l'expression même de la bodhicitta en application. Quand on se pose la question : « Que dois-je pratiquer ? » ou « Que dois-je faire si je veux vraiment mettre l'amour et la compassion en action ? » La réponse est : pratiquer les six paramitas.

A partir d'aujourd'hui, dans les ateliers, nous allons étudier : la générosité, la discipline, la patience, la persévérance enthousiaste, la stabilité méditative et dans le stage de l'année prochaine, nous étudierons la sagesse. Ce sont les six paramitas. Ce qui est très important, ce dont nous devons être conscients, c'est que ces six paramitas sont l'expression de la compassion éveillée. Elles ont une source, une racine commune qui est la compassion et l'amour. Amour et compassion vont ensemble. Il y a une seule racine et cette racine donne naissance aux six paramitas. C'est pour cette raison que l'amour et la compassion ne figurent pas comme des paramitas à part, parce qu'ils en sont la source, la racine. On pourrait dire que ce sont ces deux qualités qui animent les paramitas. Elles sont comme l'expression concrète de cette qualité de cœur.

Prenons l'exemple de la *générosité*. Il n'y a pas de générosité sans ce mouvement du cœur qui nous pousse à vouloir donner quelque chose à quelqu'un qui est dans le besoin ; c'est l'expression de l'amour et de la compassion.

C'est la même chose pour la *discipline* : si nous nous abstenons d'accomplir des actes nuisibles, c'est par compassion, parce que nous ne voulons pas créer de la souffrance. L'autre aspect de la discipline est d'accomplir des actes positifs grâce à l'amour que nous portons à tous les êtres : nous voulons leur être utiles, les aider avec tous les moyens dont nous disposons.

Examinons la *patience*. S'il y a la compassion, est-ce que nous avons encore besoin de parler de la patience ? En effet, quand il y a la compassion, la patience est là, naturellement. La compassion comprend et l'amour souhaite que l'autre ait tout ce qu'il désire. Il n'y a pas de lutte. Dans l'amour et la compassion, il n'y a pas de lutte entre moi qui veux être le premier et l'autre. Il n'y a pas cette tension. Du fait que nous comprenons l'autre, que nous comprenons ses émotions, par la compassion nous voyons qu'il en est victime. Puisque nous voyons cela grâce à la compassion, nous ne nous énermons pas ; la patience est là, tout naturellement.

Il en va de même avec la *persévérance enthousiaste*. De quoi naît-elle ? La joie d'accomplir le bien, naît de la compassion et de l'amour. La joie propre à l'amour et à la compassion, c'est de pouvoir accomplir des actes du dharma pour le bien de tous. C'est l'amour et la compassion qui nous donnent ce courage de surmonter les obstacles, obstacles qui vont certainement apparaître dans l'accomplissement du bien. C'est parce que nous ne sommes pas motivés par nous-mêmes. Si nous sommes motivés par un bienfait personnel, nous nous dirons : « Je lâche, cela me devient trop difficile ; je perds tout mon temps ; cela me prend toute mon énergie ; je vais m'arrêter là. » Il n'y a donc plus de persévérance. Mais si nous sommes motivés par l'éveil de tous les êtres, cela nous donne le courage de persévérer dans tout ce que nous avons à faire pour que ce grand but se réalise.

C'est pareil pour la *méditation*. Quand nous voulons méditer, d'où viennent tous les obstacles ? Ils viennent de la saisie égoïste, du fait d'être très préoccupé par soi-même. Quand nous avons l'esprit tourné vers les autres, par amour et compassion, la stabilité mentale s'installe sans problème. Si nous sommes agités dans la méditation, c'est parce qu'il nous manque la bodhicitta, il nous manque la compassion et l'amour. Puisque nous sommes préoccupés par nous-mêmes, par ce que nous venons juste de vivre, par ce que nous allons vivre dans le futur et par ce que nous sommes maintenant : passé, présent et futur nous inquiètent pour nous-mêmes, nous ne sommes pas inquiets pour les autres. Un bodhisattva n'est pas inquiet pour les autres parce qu'il a la bodhicitta. L'inquiétude pour les autres est encore l'expression de la saisie égoïste. Quand nous sommes vraiment dans l'amour et la compassion, un abandon de soi-même s'installe et la stabilité méditative est très facile. Prenons l'exemple d'un parent qui a l'esprit agité parce qu'à une heure avancée de la nuit son fils ou sa fille n'est pas encore rentré(e). Il s'inquiète pour l'autre. Dans cette situation, l'inquiétude qui s'installe comme une agitation de l'esprit, vient du fait que moi, je ne peux rien faire pour éviter du mal, un danger pour l'autre. Nous tournons finalement autour de nous-mêmes. Nous sommes inquiets pour notre enfant, mais ce

qui agite notre esprit, c'est le fait de ne pouvoir rien faire. C'est moi qui pense : « Qu'est-ce qui va arriver ? » Je tourne encore une fois autour de moi. Grâce à la bodhicitta, nous regarderons s'il y a quelque chose à faire. Nous le ferons s'il y a une possibilité et ensuite nous lâcherons la saisie, parce tout a été fait. La saisie retombe et nous pourrions retrouver le calme. Un parent capable de cela, pourrait être dans le calme en méditant, en faisant des prières, en restant là, dans la patience, dans un esprit non agité. L'agitation, encore une fois, vient d'une identification.

C'est la même chose pour la *sagesse*. Si nous regardons pour la sagesse, c'est-à-dire savoir comment atteindre l'éveil, nous allons voir que celle-ci s'installe grâce à la compassion et à l'amour. C'est la force du souhait de vouloir libérer tous les êtres qui cherche et trouve les moyens de son but. Ce qui fait naître la compréhension du chemin vers l'éveil, c'est la force de notre motivation profonde d'être utile à tous les êtres. Auparavant, posons-nous quelques questions : 1) « Comment puis-je ne plus être un poids, un fardeau, pour les êtres ? » Pour ce faire, nous allons développer toute la sagesse afin d'améliorer notre propre état d'esprit. 2) « Comment puis-je être utile pour les êtres ? » Nous allons ensuite développer la sagesse, la compréhension, afin de devenir un serviteur des êtres. La sagesse ultime – la non-dualité, le mahamoudra – s'installe elle aussi, grâce à l'amour et à la compassion. Elle s'installe, parce que chaque acte de non-saisie, chaque acte motivé par l'amour et la compassion va affaiblir notre saisie égoïste. Nous allons faire une multitude d'actes au service des autres et dès que nous nous assiérons, nous nous trouverons dans ce même état d'esprit, insouciants de notre propre bien-être. Et là, la non-dualité s'installera naturellement.

Pour ce petit voyage à travers les six paramitas que je viens de vous faire faire, je me suis basé sur une citation du Bouddha Sakyamouni que vous connaissez, parce que je la donne souvent dans les stages. Le Bouddha Sakyamouni demandait : « Si j'avais une seule qualité dans la paume de ma main et que cette qualité soit la source de toutes les qualités éveillées, de quelle qualité s'agirait-il ? » « De la compassion ». C'est une citation essentielle qu'il ne faut jamais oublier. On en trouve beaucoup d'autres, dont une dans la prière du mahamoudra du IIIe Karmapa : « Quand la force de l'amour est complète, quand elle remplit complètement notre esprit, la sagesse primordiale, la sagesse non temporelle s'ouvre à notre esprit, à notre courant d'être. » Si nous connaissons ces citations et si nous leurs faisons confiance, nous connaissons le chemin. Il est très difficile de développer cette sagesse ultime directement, quand nous nous asseyons. Nous voulons bien, mais nous ne pouvons pas ! L'amour et la compassion sont le chemin. Là, nous pouvons faire des efforts, c'est plus facile, parce que nous pouvons corriger notre esprit. Quand nous voyons qu'il y a beaucoup de saisies, nous pouvons nous détendre ; nous pouvons faire des pratiques ; nous pouvons faire des mantras ; nous pouvons faire tonglen ; nous pouvons faire des contemplations ; nous pouvons faire tout ce qui va nous aider à aller dans cette direction, nous permettre de développer moins de saisie, plus d'ouverture. Et finalement nous arriverons à toucher cette dimension ultime, qui est la sagesse, la prajnaparamita.

Les nombreuses méthodes capables de faire tomber ce mur qui nous empêche de voir la réalité sont toutes basées sur l'amour et la compassion. Quelqu'un s'appliquant au travail avec l'intellect dans le but de développer la sagesse, n'ira pas très loin, car il faut aussi travailler avec le cœur. L'intellect, c'est un côté : bien sûr, il faut développer les concepts, il faut trancher tous les concepts erronés pour que nos concepts, notre façon de voir la réalité n'empêchent pas la vision de la nature ultime ; mais il faut avoir le deuxième côté, c'est-à-dire l'amour et la compassion. Il faut travailler fortement l'amour et la compassion. Il ne faut pas négliger l'intellect qui doit, lui aussi, faire son chemin. Il faut travailler les concepts qui sont comme des voiles, comme des rideaux nous empêchant de voir la réalité. Ce sera très facile si nous avons la force de l'amour et de la compassion.

C'était une introduction à la pratique des six paramitas.

Dans ce séminaire, je me suis fixé la tâche de travailler un peu plus le côté conceptuel. Pendant quelques jours, nous allons nous attaquer aux voiles intellectuels qui empêchent de voir la réalité. C'est ce que Gampopa dit quand il explique comment développer la stabilité méditative. Et dans la pratique elle-même, dans nos rencontres, dans les ateliers de l'après-midi, nous développerons plutôt la compassion et l'amour.

Dans notre lignée Kagyu, si nous comparons la place de la pratique assise— le développement de l'amour et de la compassion—avec l'étude qui développe la compréhension intellectuelle, nous

constaterons que nous donnons une grande préférence à la dévotion et à la compassion. Par exemple, nous disons que nous consacrons dix heures de travail pour la méditation, pour la pratique, et deux heures pour les études. Chez les Guélougpa par exemple, ce sera plutôt l'inverse : deux heures de pratique et dix heures d'études. Il y a des approches différentes. L'approche de notre lignée est essentiellement basée sur la dévotion et sur la compassion. C'est la racine. Chez les Guélougpa, pour ceux qui veulent aller plus loin, il y a énormément d'études.

Nous allons faire une petite méditation avant de commencer avec le texte. L'exercice est très simple. Installez-vous en méditation et regardez les pensées. Quand une pensée s'élève, regardez par quoi elle est motivée. Est-ce qu'elle est motivée par la saisie égoïste ou par la bodhicitta ? Juste cela. Si nous procédons de cette manière, bien sûr, nous verrons des différences. Nous verrons bien que les pensées se manifestent différemment : il y aura les pensées de la bodhicitta et les pensées de la saisie égoïste.

– Méditation –

C'est bizarre, n'est-ce pas ? Quand nous regardons avec cette question, tout d'un coup il n'y a plus de pensées ! C'est parce que déjà notre attitude tend à ne plus vouloir suivre les pensées égoïstes. Et de ce fait, il ne s'en élève même pas ou alors ce sont de petites perceptions bien sûr, concernant les enfants, ou autre. Il n'y a pas grand-chose qui s'élève quand nous sommes dans cet état d'esprit ; nous ne sommes pas disposés à nous coller sur ces pensées gluantes de la saisie égoïste. Ça s'élève comme cela. Si nous méditons plus longtemps, bien sûr cela ne va pas rester ainsi et là, ça devient intéressant.

## Gampopa sur : La stabilité méditative

Je vous lis le texte. C'est un résumé de ce que Gampopa dit à propos de la stabilité méditative, dans « le Dhagpo Targyen », « le Précieux Ornement de la Libération » : « *Quelqu'un sans stabilité méditative succombera à la distraction, et l'obscurcissement émotionnel fermera ses crocs sur son esprit. La clairvoyance ne naîtra pas et sans clairvoyance, on ne peut pas accomplir le bien des êtres. Sans stabilité méditative, la sagesse ne surgit pas davantage et, à défaut de sagesse, l'Eveil est impossible.* »

Bien sûr, si nous n'établissons pas de stabilité méditative, nous serons pris par la distraction et l'obscurcissement. Il y aura soit l'agitation, soit la somnolence, ainsi que l'obscurcissement dû à des émotions comme l'ignorance et la torpeur. Quand nous n'avons pas de stabilité méditative, nous sommes entre les crocs des émotions, parce que l'esprit est emporté par les émotions. Nous sommes prisonniers de nos émotions.

Que signifie : « Avoir un esprit stable ? » Un esprit stable n'est pas un esprit qui résiste, mais un esprit qui se détend. Quand nous n'avons pas la capacité de nous détendre, nous n'avons pas un esprit stable : nous avons l'esprit tendu, un esprit qui tend vers l'agitation et qui va percevoir les phénomènes comme une chose contre laquelle il faut lutter. Le synonyme de la stabilité méditative est la détente profonde. C'est un esprit flexible, qui ne résiste pas, mais qui sait comment lâcher, comment se rendre transparent, sans colle, sans résistance. Quand je résiste, on peut me faire bouger ; quand je ne résiste pas, il n'y a rien ; à ce moment-là, je suis comme un nuage et tout peut me traverser ; ces nuages ne résistent à rien. La véritable stabilité mentale, c'est la détente, la flexibilité, le lâcher-prise.

La première chose à bien comprendre, c'est que dans toute distraction il y a la résistance, la lutte, la colle de l'attachement. La distraction c'est l'attachement et l'aversion. Ce sont ces deux facteurs qui sont à la base de la distraction. Ce qui crée l'agitation mentale, c'est la saisie de ce que nous voulons et de ce que nous ne voulons pas. Quand on parle de clairvoyance, c'est la capacité à connaître les pensées des autres, de pouvoir voir ce que nous ne voyons pas avec les yeux, de pouvoir entendre ce que nous n'entendons pas avec les oreilles. Ces clairvoyances-là s'installent avec la méditation très profonde, les dhyana, les absorptions méditatives de troisième niveau de la pratique de shamata, de shiné. Il est difficile d'aider les autres si nous n'avons pas ces clairvoyances et cette capacité de sentir ce qui se passe dans l'esprit des autres. C'est un peu difficile, parce qu'à ce moment-là nous devons nous baser sur ce que les autres peuvent communiquer consciemment. Nous pouvons travailler avec cela, nous pouvons aider, mais ce sera encore plus facile si nous avons une

connaissance directe de leur esprit. De plus, sans stabilité méditative il n'y a pas de sagesse. La sagesse dont nous parlons ici, c'est la sagesse de connaître l'esprit, de comprendre le fonctionnement de l'esprit. Comment pouvons-nous comprendre l'esprit si nous n'avons pas suffisamment de stabilité pour pouvoir le regarder ? Si nous sommes toujours dans les pensées, si nous sommes toujours agités, nous ne pourrions pas connaître notre esprit. Pour cela, il faut une certaine détente, il faut une certaine présence nous permettant de regarder l'enchaînement des pensées avec un peu de recul ; c'est le minimum. Voilà pourquoi on dit qu'il est très important de développer la stabilité mentale, la méditation, afin de développer la sagesse, la compréhension. La méditation sert un but : la sagesse. La méditation n'est pas un but en soi ; on ne médite pas pour la méditation ; on médite pour la sagesse ; on médite pour que l'esprit s'ouvre et ensuite on va dans l'action, on applique cela dans l'action directe avec tous les êtres.

– Méditons. Regardons le processus mental. –

*« A l'inverse, la stabilité méditative dissipe l'attachement aux choses inférieures, suscite la clairvoyance et permet au courant mental d'accéder à un grand nombre d'états d'absorption différents. »*

Les « choses inférieures », ce sont les choses qui ne mènent pas à l'éveil. Quand on parle du « grand nombre d'états d'absorption différents », il s'agit toujours de la même méditation, mais avec différentes couleurs ou différentes facettes. Parfois, ce sera une compréhension qui portera sur les Quatre Nobles Vérités ; à d'autres moments, les compréhensions porteront sur d'autres aspects du dharma qui se manifestent ; il y a des moments où nous serons absorbés dans les Quatre Qualités Illimitées. En ce qui concerne le dharma, il y a des absorptions différentes : certaines facettes sont plus présentes dans une méditation que dans une autre. Cela peut aller jusqu'à pouvoir contacter les Terres pures des bouddhas, pouvoir être absorbé dans des états où l'on entend les bouddhas enseigner ailleurs.

*« La stabilité méditative engendre la sagesse, laquelle vainc tout l'obscurcissement émotionnel. On voit le réel dans son authenticité, la compassion pour tous les êtres s'élève et on a la capacité de conduire à l'Eveil tous les êtres à secourir. »*

« On voit le réel dans son authenticité » est un synonyme pour la nature de l'esprit. On voit la nature des phénomènes : on voit la nature de l'esprit. La compassion s'élève pour les êtres parce qu'à ce moment-là, nous comprenons de quoi ils souffrent. Nous comprenons vraiment la différence qui existe entre l'état libre de saisie et l'état emprisonné dans la saisie égoïste ; c'est à ce moment-là que la compassion profonde s'élève. Auparavant, nous ne connaissions pas cette différence, mais maintenant, parce que nous la ressentons très fortement, nous comprenons ce que signifie : mener tous les êtres à la libération.

*« L'essence de la stabilité méditative, c'est le calme mental (shamatha) dont la nature est d'être focalisée intérieurement sur le bien, sans distraction. »*

« ... d'être focalisé intérieurement sur le bien » : le bien (*gué oua* en tib.) est ce qui est bénéfique et qui mène à l'éveil. Nous sommes absorbés dans ce qui mène à l'éveil. La stabilité méditative n'est pas un état neutre, c'est une stabilité méditative absorbée dans une qualité vertueuse. Par exemple, si vous pratiquez Tchenrézi et si vous êtes vraiment avec le mantra OM MANI PÉMÉ HOUNG jusqu'à ne plus ressentir les choses ordinaires, vous êtes absorbés dans le bien. Même en étant dans l'activité de la récitation, vous êtes complètement dedans, vous êtes absorbés dans le bien. Si vous êtes absorbés dans la méditation de tonglen – l'échange avec autrui –, bien sûr une activité mentale s'est créée, mais vous êtes absorbés dans ce qui mène à l'éveil. Il faut bien comprendre qu'il ne s'agit pas d'une absorption où l'on se trouve dans un état sans pensées. On est absorbé. L'état sans pensées peut être bien aussi, c'est bien de le connaître pour aller vers l'éveil, mais ce n'est pas la seule définition pour la stabilité méditative. L'absorption mentale, c'est avoir son esprit complètement uni avec la pratique ; cela peut être une visualisation, une prière, un mantra ou le calme tout simple. C'est un état qui va produire du mérite, ce n'est pas un état neutre, c'est un état actif qui affaiblit notre saisie et nous mène à l'éveil. « Être focalisé », signifie donc sans distraction, sans qu'il y ait autre chose qui agite notre esprit ; c'est être complètement dans la pratique destinée à purifier nos voiles.

*« On atteint une telle stabilité méditative en s'affranchissant de son contraire, la distraction. »*

Il faut donc commencer à renoncer à la distraction.

*« Pour cela, il faut la solitude, c'est-à-dire isoler son corps des activités distrayantes et isoler son esprit des pensées vagabondes. »*

Ce sera expliqué plus loin. La solitude, c'est-à-dire l'isolement de son corps et de son esprit, peut être de faire une retraite quelque part dans la montagne, loin du monde. Mais nous pouvons aussi la trouver dans notre propre chambre, même au milieu des gens. Cela dépend de notre capacité à ne pas entrer dans la préoccupation. Isoler le corps, signifie ne plus être actif avec tout ce qui n'est pas la pratique du dharma ; donc physiquement, rester stable, rester sur le coussin et s'installer là, sans répondre au téléphone, sans manger, sans se préoccuper d'autre chose. Nous sommes là uniquement pour la pratique. Voilà ce que veut dire « isoler le corps ». Étant donné que c'est très difficile pour nous, nous allons souvent très loin pour trouver un endroit isolé, sans tentations. C'est bien de le faire, mais il faut savoir que plus notre esprit deviendra stable, moins nous aurons besoin de nous éloigner autant ; nous pouvons nous isoler dans notre chambre. « Isoler notre esprit des pensées vagabondes » est plus difficile. Les pensées vagabondes (c'est une bonne traduction !), ce sont les pensées qui se promènent partout, qui font ce qu'elles veulent. Nous voyageons mentalement avec nos pensées et le seul endroit où nous ne sommes pas, c'est ici. Nous sommes partout, mais jamais présents. C'est cela, la pensée vagabonde.

*« La caractéristique de la préoccupation distrayante, c'est la préoccupation avec nos enfants, notre conjoint, notre entourage, nos biens, etc., tout ce qui disperse notre esprit. »*

Ce sont nos identifications. Nous sommes distraits par ce qui crée un attachement, une fascination, une identification dans notre esprit. Nous sommes en quelque sorte identifiés avec « mes enfants, mon conjoint, mon entourage, mes biens ». C'est comme si cela devenait une partie de nous-mêmes et l'esprit va continuellement dans la direction de nos propres identifications. C'est ce qui est dit dans le paragraphe suivant.

*« La cause de la préoccupation distrayante et en même temps l'obstacle qui nous empêche d'y renoncer, c'est l'attachement, que ce soit à des êtres - nos enfants, notre conjoint, nos employés, etc. -, aux aliments, aux richesses et autres biens matériels ou encore, aux louanges et autres signes de renommée. En raison de ces attachements nous ne renonçons pas à ce qui nous distrait. »*

Ce sont toutes nos identifications. De plus, il faut peut-être ajouter l'identification avec le corps, avec notre bien-être physique, parce qu'il y a aussi la distraction basée sur la pensée de : « Mes petites maladies », « Mes grandes maladies », « Ce que je dois éviter pour ne pas tomber malade, etc. » L'identification au corps est également une source de distraction.

– Nous allons méditer là-dessus. –

### **Troisième enseignement**

Demeurons un petit moment dans la bodhicitta avec le souhait recevoir ces enseignements pour le bien de tous, en pratiquant tonglen c'est-à-dire en prenant toute la souffrance, tous les problèmes des êtres et en leur donnant notre amour et notre compassion pour qu'ils soient soulagés.

– Méditation –

La méditation, c'est rester focalisé sur le bien, sur ce qui est bénéfique. C'est donc demeurer dans la bodhicitta, dans l'esprit d'éveil, dans cet amour et cette compassion liés à la sagesse. Être focalisé, signifie que nous nous défaisons de la distraction, des préoccupations mentales liées à toutes nos identifications. Donc, pour commencer à méditer, il faut aussi poser le regard sur ce qui nous préoccupe actuellement : « Comment puis-je lâcher ce qui me préoccupe, là, tout de suite ? » Pour pouvoir lâcher, nous devons parfois accorder un peu d'attention à nos soucis de l'instant présent, nous ne pouvons pas les repousser par la simple volonté. Nous pouvons mettre à côté de nous une feuille de papier sur laquelle nous noterons tout ce dont nous devons nous occuper après la session de méditation. Nous pouvons dire également : « Oui, bien sûr, je dois m'occuper de tout cela, mais cela peut attendre un moment. J'ai un petit moment de vacances pour cet esprit toujours préoccupé par autre

chose et pendant un quart d'heure, une heure, je fais une parenthèse. Ensuite je reprends mes responsabilités. » Là, nous aurons fait une parenthèse pour cultiver autre chose.

Pour pouvoir effectuer ce travail de développement des qualités intérieures, il faut se donner le cadre qui convient. Si nous ne le créons pas, nous n'y arriverons jamais, parce que le téléphone va sonner, notre famille ne va pas respecter notre méditation. Toutes sortes de choses vont devenir des obstacles. Il faut signaler notre démarche à l'extérieur en disant : « Maintenant je me retire et c'est un moment personnel. On ne peut me déranger que si c'est urgent. » Quand nous méditons avec les enfants autour, il ne faut pas entrer en communication avec eux. Ils peuvent être là, nous les surveillons d'un œil, mais nous ne sommes pas dans la communication avec eux. Il faut prévenir notre entourage, il faut être très clair. Pendant le temps de méditation, il vaut mieux débrancher le téléphone ou ne pas l'entendre, pour ne pas avoir l'impulsion d'y répondre. Il faut créer le cadre pour la méditation. La règle - comme pour une retraite -, c'est le cadre. Puis, il faut établir un rythme et se dire : « A ce moment-là, à cette heure-là de la journée, je médite et il en sera toujours ainsi ». Ensuite, c'est le cadre qui nous porte. Et dans le cadre, nous pouvons lâcher nos préoccupations. Le rythme commence à travailler en notre faveur. Si chaque jour nous essayons de créer ce cadre à un moment différent, dans un lieu différent, il nous sera beaucoup plus difficile de méditer car personne ne saura que nous sommes en train de méditer. Ainsi, nous pourrions être dérangés de façon impromptue, à tout moment. Nous ne serons pas protégés par le respect des autres non plus. Il est donc préférable d'avoir un endroit et un moment fixes pour la méditation.

Tout ceci semble un peu artificiel pour celui qui ne connaît pas cette nécessité. Mais il en serait de même pour n'importe quelle autre activité exigeant beaucoup d'attention, comme écrire un livre ou faire de la peinture : nous nous donnerions un cadre dans lequel nous ne serions pas distraits. Nous ne pouvons pas écrire un livre ou un article si, à tout moment, quelqu'un entre dans la pièce. Il est tout à fait normal que nous nous donnions le cadre nécessaire pour un travail qui demande toute notre concentration. Il en va de même pour la méditation. La méditation et la pratique spirituelle sont ce qu'il y a de plus important dans notre vie et qui demandent tout notre être, toute notre présence. C'est pour cela que nous devons vraiment nous donner le cadre qui convient véritablement à l'importance de la tâche que nous allons entreprendre. Il faut être bien clair. Nous essayons souvent de nous créer de bonnes conditions de travail et si nous ne les avons pas, nous en souffrons. Ceci nous fait seulement tourner dans le samsara, mais ne nous en fait pas sortir, car nous gagnons notre vie simplement pour nous maintenir en vie. C'est nécessaire, mais ce n'est pas cela qui va nous sortir de ce cycle de la souffrance. Par contre, la pratique spirituelle a le potentiel de nous en sortir. Elle est donc beaucoup plus importante que le travail normal et nous devons donner la priorité à ce travail spirituel. C'est ce que Gampopa voulait nous communiquer dans les différents passages que nous avons lus hier.

Gampopa continue avec « *Les défauts généraux de la préoccupation distrayante*. Les activités distrayantes, ô Maitreya, présentent vingt défauts : elles nous empêchent de contrôler notre corps, notre parole et notre esprit ; notre obscurcissement émotionnel est fort ; les propos mondains nous influencent ; nous prêtons le flanc aux forces négatives, nous devenons négligents et ne pouvons atteindre ni le calme mental ni la vision profonde [...]. »

Nous pourrions discuter des désavantages de la préoccupation distrayante. Vous avez remarqué que nous pouvions être très facilement pris par une émotion qui s'élève quand l'esprit est agité par une irritation, quand nous sommes un peu surmenés, un peu tendus, quand nous n'avons pas la détente intérieure. Là, je ne parle même pas de la difficulté de voir la nature illusoire de ce qui se passe. Nous ne sommes pas du tout capables de voir la nature illusoire des situations, de nos projections. Nous ne sommes pas conscients du fait qu'une fois de plus nous saisissons ce que l'autre dit, ce que nous pensons. Nous ne sommes pas dans la détente. Pour cela, il donc est important de créer des moments dans la journée et dans l'année où nous coupons avec les préoccupations habituelles pour pouvoir entrer dans un travail plus profond qui aura ensuite de l'influence sur notre vie quotidienne.

Il faut savoir qu'au temps du Bouddha Sakyamouni, les méditations sur les paramitas n'étaient même pas enseignées aux laïcs ou alors très rarement. On pensait que les pratiquants laïcs, avec toutes leurs préoccupations, souffriraient du fait d'avoir reçu un tel enseignement et qu'il leur serait difficile de le mettre en application. Bien sûr, ils auraient été inspirés par l'enseignement, mais le fait de ne pas

pouvoir vraiment se mettre à méditer plus profondément à cause du poids de leurs responsabilités aurait créé tout un déchirement, une tension, une frustration dans leur esprit. Très vite les choses ont changé. Déjà au temps du Bouddha, quelques laïcs étaient tout à fait capables de méditer profondément et pouvaient se créer le cadre pour le faire. Puis, au cours des siècles suivants, surtout avec l'arrivée du Mahayana, le grand Véhicule se répandit davantage et tous les pratiquants laïcs eux aussi, commencèrent à pratiquer la méditation et à développer la sagesse. En principe, à cette époque, ces deux paramitas (méditation et sagesse) n'étaient pas enseignées aux pratiquants laïcs, mais seulement aux moines parce qu'ils avaient le temps et qu'ils avaient créé le cadre pour pouvoir pratiquer intensivement. Aujourd'hui, les choses sont un peu plus faciles. Si nous le voulions, nous pourrions travailler moins ; nous pourrions nous créer un espace approprié plus facilement qu'il y a encore un siècle ou deux, si nous n'étions pas pris par le rouleau du hamster ! Nous sommes pris par la tendance à toujours faire quelque chose. Même quand nous avons accompli ce qui est nécessaire pour gagner notre vie, nous continuons à embellir notre maison, à faire le jardin, à inviter des amis, à aller au cinéma, à regarder la télévision. Nous remplissons complètement les heures qui nous restent avec d'autres activités, alors que nous pourrions véritablement faire la différence, prendre le temps de pratiquer. Auparavant, nous ne bénéficions pas de deux, voire quatre ou six semaines de vacances par an. C'est nouveau et grâce à ce temps libre, nous avons la possibilité de participer à un tel stage, de faire de petites retraites etc. Notre situation est très précieuse. Si nous voulons utiliser cette vie pour développer la sagesse, il faut nous en donner les moyens et trouver l'espace qui nous permette d'approfondir notre méditation. Il faut donc nous mettre dans une situation de retraite, même si ce n'est que pour une heure, par exemple dans notre chambre ou si c'est pour une semaine, pendant les vacances. Il faut faire des petites coupures avec la préoccupation habituelle.

Gampopa dit : « *Le défaut particulier, c'est notre attachement aux êtres qui nous empêche d'atteindre l'Eveil. Renonçons donc à nous attacher aux autres.* »

Il y a deux grands attachements : l'attachement aux choses et l'attachement aux êtres. Nous connaissons les deux. L'attachement aux choses est assez facile à lâcher. Nous pouvons nous dire : « D'accord, je ne vais plus embellir ma maison, je ne vais plus installer de nouveaux logiciels sur mon ordinateur, je ne vais pas essayer d'améliorer mon système informatique ou ma chaîne de télévision, j'ai tout ce qu'il me faut, je m'arrête là. » Mais en ce qui concerne les enfants, les conjoints, les parents, les oncles, les tantes, les amis, c'est plus difficile. C'est souvent là que notre vie de pratiquant change, parce que tout d'un coup nous allons changer de priorités et dire : « Je préfère méditer le soir plutôt que sortir pour aller au cinéma ou voir des amis. » C'est un choix difficile à faire, mais nécessaire. Ce n'est pas contre les amis, mais c'est pour pouvoir mieux les aider dans le futur, pour pouvoir donner quelque chose en retour pour tout l'amour que nous avons reçu. Cependant, il faut d'abord faire ce travail sur soi-même, ralentir son rythme de vie ; il faut sortir de cet engrenage des obligations sociales, il faut s'en retirer un peu pour faire ce travail de prière, de méditation et de lecture. Et c'est là que réside le plus grand obstacle. Nous sommes tellement attachés aux autres, que chaque fois que nous sommes avec les autres, c'est une confirmation de : « Moi, je suis bien, on m'aime, je suis là, j'existe. » Cette confirmation passe par le contact avec les autres. Quand je suis seul dans ma chambre, je suis peut-être triste, je m'ennuie, le contact avec les autres me manque, je veux faire autre chose. Tout autre chose peut se manifester. Nous sommes devant un miroir un peu effrayant ; pourtant, nous devons nous mettre devant ce miroir pour être capables d'aller plus loin, plus en profondeur. Aller regarder dans ce miroir, avec notre tristesse, notre ennui, etc., est plutôt assez désagréable et de plus les autres nous disent : « Mais que fais-tu fais là ? » « Pourquoi fais-tu tout cela ? » « Tu te coupes de nous, tu deviens bizarre. » « Qu'est-ce que tu es en train de faire ? » « A quoi cela sert-il ? » « On n'a jamais entendu dire que cela serve à quelque chose. » « Les gens qui prient, de toute façon ce sont les gens qui ont des problèmes. » Nous entendons beaucoup de réflexions de ce genre et en même temps nous savons quelque part que : « Je devrais faire ce travail, sinon je ne pourrai pas développer une autonomie intérieure, je serai toujours dépendant du retour des autres. » Pour pouvoir arriver à l'éveil, il faut développer cette autonomie. La préoccupation à rechercher des situations pour pouvoir s'isoler a pour but de développer une autonomie. Un bouddha est quelqu'un de totalement autonome. Il vit complètement dans l'amour et la compassion, sans dépendre des autres. Il est complètement présent, mais il a trouvé le joyau qui exauce tous les souhaits dans son propre esprit. Il n'a pas besoin des autres pour affirmer son existence. Pour nous, le travail sur le coussin consiste à développer

l'autonomie émotionnelle. Pendant le temps où nous sommes seuls, nous devons faire avec ce qui est. Et là, peu à peu, nous développons cette autonomie, cette indépendance. Un bouddha ne dépend pas du retour des autres, il est libre. Il peut donc leur dire ce qu'il convient. Il n'attend pas de gratitude, d'amour, d'amitié en retour. Il peut simplement être utile et c'est gratuit. Nous n'avons pas besoin de lui rendre quelque chose. C'est très important. Et nous allons dans cette direction. Nous sommes sur le coussin, nous ne nous coupons pas des autres, nous sommes vraiment avec le cœur ouvert sur le coussin, mais nous sommes seuls et c'est cette solitude-là qui nous effraie. C'est exactement ce que Gampopa dit : il faut rechercher la solitude. Si vous voulez faire un progrès, ne vous cachez plus dans les relations avec les autres. Faites face à vous-mêmes et pour cela il faut être seul. Seul, cela veut dire fermer la porte de sa chambre. Parfois nous sommes seuls en plein milieu des gens. Là aussi, il ne faudra plus chercher à créer des contacts, mais il faut vraiment accepter d'être seuls.

Gampopa dit : *« La caractéristique première de la solitude est l'absence d'activités distrayantes. La cause de la solitude est le fait de rester seul dans un lieu retiré. »*

*« Quand on fuit les activités distrayantes et demeure dans un endroit solitaire pour l'Éveil et le bien des êtres, les maintes qualités de la solitude se manifestent : c'est ainsi que l'on rend le meilleur des hommages aux bouddhas, l'esprit se détache du samsara, on se libère des huit préoccupations mondaines, on empêche l'obscurcissement émotionnel de se développer et l'absorption méditative naît dans le courant mental. »*

Regardez bien la phrase qui se trouve au début du paragraphe : « On demeure dans un endroit solitaire pour le bien et pour l'éveil des êtres ». Nous ne sommes pas là pour nous plaire à nous-mêmes, nous ne sommes pas là pour fuir les êtres, nous sommes là pour eux. C'est quelque chose qu'il faut vraiment travailler et développer. Parfois, nous aurions bien tendance à nous retirer parce que nous en avons marre des autres, nous ne voulons plus les voir, nous serions beaucoup plus contents tout seuls ! Mais dès que nous avons besoin d'eux, nous allons les retrouver. Ce n'est pas la bonne attitude pour faire des retraites. Nous n'allons pas en retraite, nous n'allons pas dans la solitude, parce que nous fuyons les autres à cause de la colère, de la jalousie, etc. Nous allons en retraite parce ce que nous savons que pour pouvoir aider, nous avons besoin d'effectuer un travail très profond sur nous et nous devons nous retirer temporairement. Ce n'est pas parce que nous n'aimons pas les autres que nous nous retirons, c'est parce que nous les aimons. C'est vraiment une autre motivation. Souvent, les gens se croient prêts à faire des retraites parce que les retraites sont pour eux une façon de fuir les autres par colère, de fuir les autres mondes. A ce moment-là, la retraite ne peut pas porter de fruits, parce que la motivation est égoïste.

Je suis bien conscient du fait que beaucoup d'entre vous sont très fatigués à cause de leur travail et de leurs responsabilités. Aussi, il est normal et même conseillé de se reposer les premiers jours d'une retraite. Ensuite, on peut commencer la véritable retraite pendant laquelle il ne s'agira plus de se faire de cadeaux. Le travail que l'on fait au début d'une retraite est habituellement désagréable. Tout d'abord, nous planons un peu sur les petites joies de la méditation. Puis, quand nous commençons à toucher les points de la solitude, de l'ennui, de l'esprit qui vagabonde partout, du manque de contrôle et de tous les doutes qui s'élèvent, le travail à faire est celui de commencer à maîtriser son esprit. Ainsi, nous pourrions aller plus loin pour devenir finalement capables de partager avec d'autres notre expérience sur la façon de maîtriser notre esprit. Si nous n'avons pas fait ce travail nous-mêmes, nous ne pourrions pas l'offrir aux autres.

*« La solitude a pour fonction principale de favoriser l'émergence de l'absorption méditative. Lorsque corps et esprit sont tous les deux dans la solitude, il n'y a plus de distraction. Quand il n'y a plus de distraction, on entre dans la stabilité méditative. Ensuite, nous allons travailler l'entraînement de l'esprit », qui mène à la sagesse.*

« Le corps dans la solitude. » Comment faire quand nous sommes entourés par quatre-vingts personnes ? C'est très simple : nous sommes présents et nous ne bougeons pas. Nous sommes seuls, tout en étant entourés par les autres, mais le cœur est ouvert. Guendune Rinpoché appelait cela : « Méditer, stable comme une montagne », on ne bouge pas.

« La parole dans la solitude. » C'est comme une flûte posée sur la table, sans être utilisée. Donc, nous ne parlons pas. C'est la solitude de la parole, l'isolement de la parole.

Ensuite, « l'esprit. » Pour que notre esprit ne soit pas distrait, il existe des méthodes. La méthode suprême est : « Désintéresse-toi de la pensée qui surgit. Toutes les pensées qui surgissent maintenant n'ont pas d'importance. » C'est la méthode suprême. Nous allons l'essayer.

Regardez, si pendant cinq minutes vous êtes capables de faire une parenthèse, de ne pas donner d'importance à une seule pensée. Si vous ne donnez pas d'importance, cela veut dire qu'il n'y a pas de chaînes de pensées. Il y aura des pensées, mais pas de chaînes de pensées.

Maintenant, nous allons méditer ensemble.

– Méditation –

La méditation n'a pas pour but de rester inerte, sans concepts. Celle que nous venons de faire crée un peu de recul, ce qui nous permet de ne pas nous identifier avec ce qui apparaît. Il reste ensuite tout un travail à effectuer. Avec l'esprit un peu plus calme, nous nous dirigeons vers une investigation, une observation de ce qui se passe dans notre esprit, car tôt ou tard, bien sûr, des émotions vont se manifester. Tôt ou tard, nous serons pris par des chaînes de pensées. Mais nous saurons comment nous détendre, comment nous désidentifier avec ce qui se passe. Nous saurons regarder de quelle façon nous pourrions peut-être développer un peu plus de maîtrise de l'esprit. Pour le débutant, il est possible à ce moment-là, d'appliquer les antidotes aux différentes émotions. Appliquer un antidote, cela signifie couper court à une émotion. Ce n'est pas encore réaliser sa nature profonde, mais c'est le premier pas. Si nous n'arrivons pas à dire « stop », nous ne pourrions pas réaliser non plus la nature essentielle de l'émotion. Pour maîtriser d'abord notre vie, il nous faut arriver à arrêter le processus émotionnel qui mène vers plus de souffrance. La fonction des antidotes, c'est de nous sortir tout de suite du cercle vicieux qui mène vers plus d'agitation, plus de souffrance, pour soi et pour les autres.

Il faut développer ce qu'on appelle une maîtrise de l'esprit. Maîtriser l'esprit, c'est d'abord savoir s'arrêter quand une colère monte : « Je suis en colère, je ne veux pas créer plus de mal, comment m'arrêter ? Que dois-je faire ? » « Je suis dans le désir, je suis en train de déformer la personne que j'aime en objet de mon désir ou bien, je suis dépendant de mon attachement. Comment arrêter le processus qui crée encore plus de souffrance pour moi et pour les autres, à cause de mon désir ? » « Comment faire pour arrêter la jalousie ? » « Comment faire pour arrêter l'orgueil ? » Pour cela, il faut savoir d'abord appliquer un remède faisant barrage au processus habituel pour que l'esprit prenne une autre direction, une direction bénéfique, au lieu de s'enfoncer dans le cercle habituel.

Regardons la liste que Gampopa nous donne dans : « *L'entraînement à la stabilité méditative.* »

« *Voyons quelle est en nous l'émotion qui domine et considérons son antidote.*

➤ *L'antidote du désir est la méditation sur l'immonde ;*

➤ *L'antidote de la haine est la méditation sur l'amour ;*

➤ *L'antidote de l'ignorance est la méditation sur l'interdépendance ;*

➤ *Pour la jalousie, c'est la méditation sur l'égalité des autres et de soi-même ;*

➤ *Pour l'orgueil, c'est la méditation sur l'échange de soi-même et d'autrui ;*

➤ *Au cas où toutes les émotions auraient la même force ou si nous avons trop de pensées, nous méditons sur le souffle. »*

Regardons d'abord quelle émotion domine dans notre esprit (ceci peut être compris de différentes façons) : soit c'est l'émotion la plus importante qui se manifeste maintenant, soit c'est l'émotion qui domine habituellement en nous. Si une émotion se manifeste maintenant, c'est sur celle-ci que nous allons travailler. Nous ne ferons pas un travail sur la colère, si en ce moment nous sommes dans le désir. Nous prenons donc l'émotion qui se présente. Mais souvent, quand nous nous asseyons, il est vrai que nous n'avons pas une émotion particulière, nous ne sommes pas pris par une très forte émotion. Comme nous avons un peu d'espace, nous en profitons pour cultiver le travail sur l'antidote dont nous aurons besoin très prochainement, parce que nous nous connaissons. Je sais que : « Je m'énerve vite, il faut donc que je travaille l'antidote de la colère, il faut que je me prépare. Si je ne connais pas bien mon remède, je ne vais pas pouvoir l'appliquer lorsque j'en aurai besoin. » Nous nous entraînons donc entre temps à pouvoir appliquer l'antidote quand cela sera nécessaire. En ce qui concerne notre travail ici, nous allons tout simplement suivre l'ordre proposé et commencer avec le désir.

« *Or donc, si c'est le désir qui domine, voici comment on médite sur l'immonde. Pensons d'abord que notre corps est composé de trente-six substances malpropres : la chair, le sang, la peau, les os, la moelle, la lymphe, la bile, le flegme, les mucosités, la salive, les excréments, etc. »*

De nos jours, les lamas évitent de proposer cette méditation. Mais je vous assure qu'elle est plus efficace que ce que vous connaissez par ailleurs. Elle paraît bizarre, parce que nous sommes dans un culte du corps. Nous disons : « Il faut aimer son corps », « Il faut s'aimer soi-même », « Il faut apprécier l'autre et l'aimer même s'il a des défauts », « Nous devons nous accepter avec tout ce que nous sommes ». Tout ceci est bien, mais la méditation ne se situe pas à ce niveau-là, parce qu'il s'agit d'un attachement. Nous sommes dans le désir. Et dans le désir, nous avons des lunettes spéciales qui pensent que « Moi, je veux être attirant, je suis attirant et je suis attiré par l'autre en face, qui semble attirant aussi. » Et c'est ce que nous voulons. Mais notre décision personnelle doit être de nous dire : « Non, là je fais fausse route. Je dois couper avec ce sentiment-là. » Il y a beaucoup de façons de couper. Nous pourrions aussi développer une autre forme de sagesse qui pourrait couper le désir. Mais une façon très rapide de couper avec le désir, c'est de s'imaginer de quoi nous parlons quand nous avons une attirance physique : nous sommes attirés par la chair, l'os, la lymphe, les excréments ! Une autre instruction dit que, si vous êtes attirés par exemple par une personne qui est déjà mariée, si vous ne voulez vraiment pas entrer dans ce jeu, si vous voulez couper avec le désir qui se manifeste, regardez un millimètre sous la peau. Est-ce que vous êtes encore attirés par ce que vous voyez ? (Nous parlons de l'attirance physique). C'est très fort. Et là, le Bouddha ramène tout à un niveau très simple. Nous faisons tout un cinéma autour de ce sac de peau rempli de trente-cinq éléments (la peau étant le trente-sixième) pas très attirants... pas très attirants du tout ! Bien sûr, nous pouvons enseigner beaucoup d'autres façons de couper le désir, mais entraînez-vous au moins à celle-là, c'est la base. Vous pourrez trancher très rapidement le désir si vous l'appliquez en étant déterminés à utiliser ce remède. Tout dépend de votre conviction. Si vous n'êtes pas convaincus de vouloir appliquer ce remède, cela ne marchera pas. Mais si vous êtes en face d'un homme ou d'une femme qui vous attire alors que ce n'est pas le moment, que vous ne voulez pas entrer dans ce jeu, il est alors très facile de faire cette méditation. Elle est très, très simple, elle coupe tout de suite... l'appétit !

Bien sûr, dans le dharma il y a d'autres instructions où l'on dit de regarder chaque personne que nous rencontrons comme une dakini, comme un daka, comme un bouddha parfait avec tous les ornements et attributs. C'est une autre façon de travailler qui demande encore plus de compréhension,

parce qu'il ne s'agit pas d'embellir la personne qui est en face, il s'agit d'en voir les qualités profondes. Cela coupe le désir si nous ne manipulons pas ce remède. Le remède dont je vous parle est plus sûr quand il s'agit de couper à un moment ou dans une situation où j'ai juste encore cinq minutes, quinze minutes à tenir et après c'est bon. J'ai juste à couper le désir qui se manifeste à ce moment-là (souffle) pour me calmer, pour ne pas faire fausse route, ensuite je peux lâcher ce remède, il a fait son effet et je poursuis, détendu (e), la relation avec cette personne.

Une autre méditation très courante aussi dans le bouddhisme, c'est d'imaginer que la personne qui nous attire, vieillit. Prenons l'exemple des personnes (souvent des hommes) qui sont attirées par des partenaires beaucoup plus jeunes qu'elles. Si elles imaginent l'autre 10 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans plus tard. l'aimeront-elles encore ? Qu'est-ce qui se passe ? Là, l'attrance physique en prend un coup ! Cela remet les choses en ordre. Nous pouvons faire de même avec nous-mêmes. C'est bien de nous imaginer vieillir : 10 ans, 20 ans, 30 ans, 40 ans, 50 ans plus tard. C'est bien de nous en rendre compte et de lâcher cette fixation sur la jeunesse et la beauté extérieure. Nous devons couper cette fixation sur la beauté extérieure.

Le dharma, c'est regarder ce qui est. Ces méditations-là sont faites pour que nous regardions ce que nous nous refusons à regarder habituellement, pour équilibrer un peu notre vision, notre attachement. Par exemple, on va se marier. (On se marie jeune généralement.) Est-ce qu'on va se marier avec la jeunesse de l'autre ? Cela ne va pas fonctionner, parce que 10 ans, 20 ans plus tard, cette personne ne sera plus la même. Est-ce que je veux me marier avec elle parce que je l'aime, parce que je la soutiens et la soutiendrai même quand elle vieillira ? Est-ce qu'une relation va se tisser au fil des années dans laquelle les partenaires vont s'accompagner dans ce processus de vieillissement et s'entraider ? Voilà la question ! La méditation que nous venons de décrire a pour objectif de nous rendre plus sobre, de nous sortir de cette fascination, de cet aveuglement qui accompagne le désir. Le désir est toujours accompagné d'un aveuglement et ces méditations-là coupent cet aveuglement à la racine. La caractéristique commune à toutes les méditations bouddhistes, c'est d'ouvrir le regard sur des dimensions que nous n'avons pas encore vues et grâce à cela, d'avoir une vision plus équilibrée. Ces méditations nous donnent un remède immédiat pour que quelque chose change tout de suite dans notre esprit. Ensuite, il y a des méditations qui changent le regard à long terme. Ce n'est pas la méditation sur l'immonde qui va changer le regard à long terme, mais elle est très efficace pour produire un résultat instantanément. Par exemple, je suis devant la vitrine d'une bijouterie et certains bijoux m'attirent beaucoup. Si à ce moment-là, je contemple l'impermanence et me demande à quoi vont servir ces bijoux si je meurs (souffle), cela peut me détacher un petit instant et créer l'espace pour pouvoir faire les cinq pas qui vont m'éloigner de la vitrine ! Quand on parle d'un antidote, il s'agit de quelque chose qui va être efficace pour nous donner l'espace de faire les cinq prochains pas. Avec cette méditation sur l'impermanence, nous allons pouvoir résoudre à long terme le problème avec les bijoux. Pour être justes, beaucoup d'antidotes doivent être complétés par d'autres méditations, parce que la vision du corps – qui est un sac de trente-six éléments impurs –, n'est pas non plus la vision la plus exacte que nous pouvons avoir du corps. Il y a également l'enseignement sur le précieux corps humain, support de l'éveil. Il faut voir tout cela dans son ensemble et faire également le bon choix de l'antidote. En effet, quand je suis dans le désir envers une personne qui peut éventuellement se trouver à côté de moi, si je médite sur le précieux corps humain, cet antidote-là ne fonctionnera pas.

Du point de vue ultime, aucun élément n'est impur. Le sang, les excréments... ne sont pas impurs, ils sont aussi bons que du sucre, des gâteaux, des fleurs. Il n'y a pas de différence, car ils ont tous la même nature. C'est simplement du point de vue de nos aversions et attachements habituels que l'on parle ainsi. Le Bouddha en était bien conscient. Il utilise l'aversion habituelle des humains vis-à-vis de choses telles que les substances de notre corps, comme antidote contre leurs propres désirs. Parce qu'ils ont le désir, ils ont aussi l'aversion. Pour une personne qui n'est plus dans le désir, la méditation sur les trente-six éléments du corps ne va pas marcher parce qu'elle n'est pas non plus dans l'aversion. Vous voyez, c'est parce nous sommes dans l'attachement que nous devons réfléchir sur son contraire.

## Quatrième enseignement

### Les antidotes à appliquer aux émotions et leur processus de transformation

Pour commencer, faisons une petite méditation pour ressentir notre corps, prendre contact avec la motivation de bodhicitta animant notre présence ici, qui est le souhait profond de recevoir ces enseignements pour le bien de tous. Nous allons rester silencieux quelques minutes.

– Méditation –

Regardons les antidotes à appliquer aux cinq émotions principales qui nous empêchent de garder un esprit ouvert. J'aimerais revenir sur ce concept, sur ce qu'est un antidote. L'antidote est la première méthode pour travailler une émotion. Il existe environ cinq méthodes différentes. Après avoir maîtrisé l'antidote, nous pourrions passer à un processus de transformation de l'émotion et accomplir un travail de reconnaissance de la nature même de l'émotion. Puis, nous pourrions même garder l'émotion très présente dans l'esprit pour mieux nous connecter avec son essence. C'est tout un travail progressif qui doit avoir lieu avec chaque émotion. Nous avons déjà effectué deux stages à ce sujet. Ici, Gampopa commence par ce dont nous avons besoin au début, pour maîtriser notre esprit pour nous permettre d'aller plus loin et surtout de ne pas accumuler de karma négatif. Le premier but des antidotes est d'éviter l'accumulation d'actes nuisibles entraînant la souffrance.

Quand on parle de transformer une émotion (l'expression n'est peut-être pas très juste), il s'agit, à ce deuxième niveau, d'intégrer l'émotion dans une vision plus vaste. Elle perd donc de l'importance et l'identification diminue grâce à cette vision plus panoramique. Mais pour commencer, il faut toujours en premier lieu, maîtriser les antidotes. Appliquer un antidote ne signifie pas refouler l'émotion. La différence est grande entre le refoulement et l'antidote. Celui qui applique un antidote, reconnaît l'émotion, l'accepte pour ce qu'elle est, accepte sa présence et décide consciemment de diriger son esprit vers quelque chose de plus bénéfique. Repousser l'émotion par un automatisme inconscient va faire que nous ne serons même pas conscients de cette émotion. Ici, nous sommes complètement conscients et choisissons délibérément de ne pas lui donner d'importance. Nous ne disons pas que c'est négatif, que c'est quelque chose qu'il ne faut pas avoir, nous disons tout simplement : « Ce n'est pas la direction que je veux prendre, car l'expression de cette émotion ne sert qu'à produire de la souffrance. Je veux donc arrêter avec ce processus et je me dirige vers quelque chose de bénéfique. » L'idée d'un antidote, c'est tout simplement : « Je suis conscient de l'émotion et je me dirige vers tout ce qui est bénéfique. » Du fait qu'une émotion n'a pas d'existence véritable, nous pouvons à tout instant diriger notre esprit vers autre chose. Nous sommes dans le désir et nous nous disons : « D'accord, il y a du désir, mais regardons ce qui se passe avec mon désir si je dirige mon esprit vers la pensée sur l'impermanence. » Et sans refouler l'émotion, par le simple fait de diriger notre esprit vers la contemplation de l'impermanence, le désir retombe, disparaît ou au moins diminue. Cela dépend de la force de notre contemplation et de la force de l'émotion, de la saisie qui est derrière. Mais dès que nous dirigeons notre esprit sur autre chose, l'objet qui était présent auparavant dans notre esprit doit être lâché. Du fait que nous nous occupons de l'impermanence, il est clair que nous ne pouvons pas nous occuper du désir en même temps. De plus, le contenu de la contemplation sur l'impermanence va être un remède au moteur du désir. Le moteur du désir, c'est croire que l'objet de notre désir va nous apporter un plaisir durable. Même si nous sommes conscients que, de toute façon, il ne s'agit que d'un plaisir temporaire, il y a simultanément comme une ignorance qui est présente, qui méconnaît l'impermanence de ces moments de plaisir. Par le fait de diriger notre esprit sur l'impermanence, nous devenons très présents : « Oui, c'est vrai, je chasse quelque chose qui, de toute façon, ne va donner que de très courts moments de plaisir. » Ensuite, nous pouvons, bien sûr, continuer avec d'autres contemplations. Par exemple, une contemplation appropriée à la relation de couple, c'est bien sûr de contempler d'abord l'impermanence, mais de dire aussi : « Si je me tourne vers mon conjoint, rempli de désir, qu'est-ce que je lui offre ? Je lui offre mon désir, finalement. Je lui offre mon attitude possessive. » Et si je contemple ce qu'est véritablement l'amour, je vais dire : « Non, ce n'est pas cela que je veux lui offrir. J'aimerais offrir à mon conjoint mon amour, mon soutien, mais aussi une liberté d'expression et non pas ce mouvement-là où l'autre doit faire tout simplement ce que je veux.

J'aimerais cultiver un échange plutôt qu'une possessivité. » Donc, une contemplation très bénéfique sur l'amour, par exemple, va nous aider à remédier au désir et faire que nous adoptions une autre attitude dans cette relation de couple.

Vous voyez donc que chaque antidote (nous verrons d'autres exemples) travaille sur une certaine forme d'ignorance ou de suppositions que nous faisons dans notre esprit quand nous sommes dans l'émotion. L'idée qui est derrière l'émotion du désir, c'est : « Je vais être heureux en poursuivant mon désir. » Les remèdes nous montrent cette évidence : « Oui, d'accord, tu peux peut-être être heureux pendant quelque temps, mais cela ne va pas durer. De plus, se procurer un objet de désir pour quelques instants, est d'une importance dérisoire vis-à-vis de la mort. Prépare-toi plutôt à ce qui est essentiel face à la mort. » De la même manière, chaque remède porte un élément de sagesse, développe une part de sagesse qui affaiblit la racine de l'émotion. Nous contemplons une notion qui nous rend plus sage vis-à-vis de l'émotion. Nous nous ouvrons à une autre dimension, celle de voir ce qui est important dans la vie et de percevoir les défauts de l'émotion. Si toutefois nous poursuivons cette émotion, nous devons aussi pouvoir regarder et contempler les conséquences de cette poursuite. Cela aussi nous rend plus modestes. Finalement, avec le dharma nous sommes dans un processus de désintoxication.

Nous allons continuer maintenant avec une deuxième contemplation sur l'impermanence.

Dans son texte, Gampopa dit : « *Rendons-nous dans un lieu où l'on dépose les cadavres. Il y en a qui sont morts depuis un jour seulement, d'autres depuis deux jours, d'autres encore depuis trois, cinq jours ou plus. Certains sont entièrement putréfiés, d'autres sont tout bouffis, certains sont noirs et d'autres grouillent de vers. Ce que nous voyons là, appliquons-le à notre propre corps en nous disant que, par nature, il ne diffère en rien de ces cadavres. Parmi les corps abandonnés, on en voit à l'état de squelettes pourvus de quelques lambeaux de chair, d'autres où il ne reste que des entrelacs de tendons. Certains sont en morceaux éparpillés. D'autres, morts depuis des années, ont pris le teint vert des pigeons ou la couleur blanche des conques. A ce spectacle, faisons-nous les mêmes réflexions comme auparavant : 'Mon propre corps est de la même consistance et va subir le même processus. Il ne diffère en rien de ces cadavres.'* »

Cela semble être une contemplation toute simple qui nous met en contact avec la réalité de notre vie qui est notre mort. Nous sommes vivants, le corps s'est formé avec des éléments qui sont apparus simultanément et il va se décomposer. D'ailleurs, la décomposition est déjà en route. La vieillesse a commencé son œuvre et ne va pas s'arrêter. Malheureusement, les êtres humains ont tendance à oublier leur impermanence. Ils ont tellement tendance à s'identifier avec leur corps, que la pensée que ce corps-là va tomber et revenir à la terre, est insupportable. C'est parce que nous refoulons ce processus tout à fait naturel que le Bouddha a vu la nécessité d'en parler et de nous le montrer du doigt en disant : « Regardez bien la nature non permanente de ce corps, ce corps-là n'échappera jamais à ce que vous constatez autour de vous. » Aujourd'hui, nous n'avons plus la possibilité d'aller sur des charniers, mais nous pouvons nous rendre auprès des malades, nous pouvons peut-être nous trouver à côté de quelqu'un qui vient de décéder et à ce moment-là nous pouvons faire cette contemplation. En ce qui me concerne, j'ai été 'béné' par mes études de médecine, parce que j'ai passé un semestre avec un cadavre en le disséquant... Dans une telle situation, on peut vraiment faire cette contemplation sur son propre corps comme étant de la même nature que le cadavre qui est en face.

Aujourd'hui, cette contemplation prend encore plus d'importance que dans les années ou les siècles précédents, parce que nous sommes dans une société, dans une culture, qui éloignent tout ce qui est maladie grave et mort de notre perception directe. Après l'enseignement, je vous invite donc à venir faire cette contemplation. Je vous guiderai et nous l'appliquerons. Je vous demande vraiment de la faire aussi à la maison jusqu'à ce que vous ressentiez l'intégration complète de cette pensée. Nous avons vraiment besoin de ces contemplations afin de lâcher nos identifications énormes avec notre apparence, avec notre existence physique. La peur qui s'installe quand nous faisons ces contemplations-là montre deux choses : 1) Combien nous sommes identifiés à notre corps ; 2) Que nous n'avons pas encore développé la certitude que l'esprit ne peut pas mourir. Nous pensons que moi, c'est le corps avec l'esprit et quand ça meurt, quand ça change, quand ça vieillit, que c'est moi qui vieillis et que c'est moi qui meurs. Comme nous ne sommes pas sûrs de ce qui va arriver par la suite, une grande

peur s'installe. Il y a tout un travail à faire pour comprendre que c'est tout simplement cette enveloppe physique qui vieillit ; c'est normal, nous n'avons même pas besoin de le cacher, cela arrivera à tout le monde. Ce n'est pas l'esprit qui vieillit. L'esprit est comme il est, mais il ne mourra pas. Je vous le dis ! Cependant, il faut que vous le découvriez par vous-mêmes. Par la méditation, nous pouvons acquérir cette certitude.

Il n'y a aucune raison de cacher le processus de vieillissement. C'est un processus tout à fait naturel et la personne qui accepte bien le vieillissement est belle en quelque sorte, du fait de son acceptation. Elle est bien dans sa peau qui vieillit. Quand nous ne voulons pas parler de la vieillesse et de la mort, c'est pour protéger l'ego, la saisie égoïste des autres. Nous parlons de la troisième génération, etc., pour ne pas dire 'les vieux'. Pourquoi ne pas le dire ? Ils sont vieux ! Oui, les vieux, sont vieux ! Le troisième âge, oui, et pourquoi pas un quatrième, un cinquième... ? C'est grave ! Ceci, juste pour ne jamais admettre que c'est la fin de la vie. Nous essayons d'éviter une douleur qui viendra de toute façon. La vieillesse va s'introduire dans notre vie : par la maladie, par le simple fait de se regarder dans le miroir, par le fait que d'autres nous rejettent, etc. Cela viendra, nous ne pouvons pas l'éviter. Il vaut mieux que nous l'acceptons déjà maintenant. Nous tous, nous sommes des vieux, des vieilles, n'est-ce pas ? Déjà aujourd'hui ! Il faut accepter ce constat tout de suite. Moi aussi j'ai des cernes, les cheveux sont déjà gris ! C'est ainsi ! Le dharma c'est cela, c'est entrer tout simplement en contact avec ce qui est.

*« Si la haine est l'émotion dominante, nous pouvons y remédier en méditant sur l'amour. Il s'agira ici de l'amour qui prend pour référence les êtres. (Parmi les trois formes d'amour, la première prend les êtres comme référence). Pensons d'abord à aider et rendre heureux les êtres qui nous sont chers, jusqu'à ce qu'un sentiment d'amour nous gagne. Faisons de même avec ceux qui nous sont un peu moins familiers, puis avec nos proches en général, ensuite avec les voisins, puis avec les habitants de notre ville et enfin avec tous les êtres. »*

Ici, Gampopa donne un remède, un antidote plus subtil. Le niveau est différent de celui proposé comme antidote pour le désir, parce qu'il donne les antidotes de la colère dans le chapitre sur la patience. Vous verrez les contemplations données comme antidotes de la colère quand vous travaillerez la patience, dans les ateliers de l'après-midi. Ici, Gampopa parle donc un peu plus profondément. J'avais proposé de prendre l'amour comme antidote du désir, de la même façon ici on peut prendre l'amour et la compassion comme antidote de la haine ; les deux sont toujours les mêmes. Dans d'autres textes, il est dit que la compassion est l'antidote de la colère et l'amour l'antidote du désir. Mais quelle est la différence entre amour et compassion ? Si on considère le dharma : l'amour veut le bien, le bonheur de l'autre et le soutien dans le bonheur et la compassion veut enlever la souffrance, enlever tous les problèmes de l'autre. C'est l'expression de la même énergie, celle du cœur. Elle a deux facettes : d'une part la compassion qui se dirige vers le problème pour aider l'autre et d'autre part l'amour qui se dirige vers les qualités de l'autre pour les encourager. C'est cette même énergie de cœur qui a deux côtés : le côté compassion aide dans les difficultés et le côté amour encourage les qualités.

La méditation que nous faisons ici, est une contemplation sur l'amour en commençant par nos proches. Nous prenons les personnes qui nous sont les plus chères dans notre vie. Prenons la personne qui, dans notre cœur, stimule l'amour le plus fort. Ensuite, par un processus de méditation – qui est abrégé dans le texte –, nous contemplons que la deuxième personne que nous allons prendre comme point de référence, nous a fait un grand bien dans le passé. Dans une vie antérieure, elle a aussi été notre conjoint, notre fille, notre fils, notre mère, notre grand-mère, notre père, notre grand-père. Nous contemplons les liens bénéfiques que nous avons déjà eus avec elle et nous générons la même force d'amour pour elle. Puis nous faisons la même chose avec une troisième personne et une quatrième. Nous incluons déjà toute notre famille. Il ne s'agit pas d'avoir un petit amour pour tous. Il s'agit de faire un travail à l'intérieur, de générer la même force, la force maximale de notre amour pour un être après l'autre, jusqu'à pouvoir inclure nos voisins (déjà nos voisins ce n'est pas toujours facile !), nos collègues de travail, les gens que nous ne connaissons même pas qui habitent dans notre ville, les gens de notre pays, d'autres pays, des pays avec lesquels nous avons des problèmes, tous les êtres sur le globe. Nous incluons les animaux, nous commençons à inclure tous les êtres. Là, nous parlons de façon très simplifiée d'une pratique qui, dans notre vie personnelle, va s'étendre sur toute notre exis-

tence. Si dans cette vie nous arrivons à faire ce travail, à développer un amour avec autant de force pour tous les êtres que celui que nous avons pour l'être le plus cher, c'est génial. C'est le but et plus nous pouvons le faire, moins la colère et la haine se développeront, c'est une évidence. C'est le remède par excellence contre la haine, contre la colère. Nous avons des difficultés à nous permettre d'aimer des gens que nous ne connaissons même pas. Nous avons du mal à donner le même amour - que nous donnons habituellement seulement à notre conjoint ou à nos enfants -, à d'autres êtres, même s'ils nous sont proches. Regardons maintenant si tout ce travail de réflexion sur les vies antérieures, sur tout ce qui nous lie aux autres et sur ces différences artificielles que nous faisons entre « *ma* famille et la famille de l'autre », « *ma* famille me concerne, la famille de l'autre ne me concerne pas », n'est pas une contemplation finalement très artificielle. Quand c'est l'enfant du voisin qui tombe malade, pourquoi est-ce que je ne me sens pas autant concerné que si c'est mon enfant qui tombe malade ? Bien sûr, nous avons des responsabilités partagées ; nous ne sommes pas autant responsables ; d'autres personnes aussi sont responsables. Mais il n'y a pas de différence entre la maladie de l'enfant de mon voisin et la maladie de mon propre enfant. Quand c'est la mère de mon voisin qui est malade et qui vieillit, ce pourrait être ma propre mère. Où est la véritable différence ? Pourquoi disons-nous : « *moi, mes* enfants, *mes* parents, *mes* amis ? » Pourquoi ne nous occupons-nous pas des amis des autres ? Ce serait bien aussi. D'où vient cette différence artificielle ? Toute la contemplation que nous faisons pendant des années de pratique sert à diminuer cette différence artificielle, afin que *vos* parents deviennent aussi importants que *mes* parents, que *vos* enfants deviennent aussi importants que *mes* enfants. C'est le travail du cœur et là il y a des barrières à enlever. Les raisons de ces limites trouvent leurs causes surtout dans l'expérience de cette vie : nous avons partagé une intimité avec notre propre famille que nous n'avons pas partagée avec les autres. Voilà pourquoi la contemplation sur les vies antérieures, au cours desquelles nous avons partagé cette intimité avec d'autres qui nous sont étrangers aujourd'hui, est très importante. C'est le point clé et nous dirons : « Oui, je ne m'en souviens plus, c'est vrai ! Si je le pouvais, je me souviendrais que j'ai ce même lien avec tous les êtres. J'ai vécu tant de fois que je suis aussi proche de toi que de ma mère, que je suis aussi proche de toi que de mon conjoint. » Cela nous aide à ne plus limiter notre énergie du cœur uniquement aux proches. Nous allons pouvoir ouvrir cette énergie du cœur aux autres. Alors bien sûr, une bienveillance s'installera entre nous tous, parce que notre bienveillance n'aura plus de limites.

Maintenant, vous avez certainement des objections à ce sujet. J'en connais quelques-unes !

*Première objection* : « Est-ce que cela va diminuer l'amour que j'ai pour mes proches ? » Il faut essayer. Regardez bien. Si vous entrez dans la maison de personnes qui ont vraiment le cœur ouvert, qui s'aiment, cet amour rayonne sur tous ceux qui entrent dans leur maison. Et du fait qu'ils s'aiment autant et partagent leur amour, leur amour grandit encore. Normalement, c'est ainsi que cela se passe. Le potentiel de l'amour n'est pas limité comme un gâteau. Ce n'est pas parce que nous en donnons une partie à d'autres qu'il y en a moins pour ceux qui restent à la maison. Plus nous vivons l'amour, plus il est fort. Essayez vous-mêmes. Plus nous vivons dans l'amour, plus il grandit ! Il y en a toujours plus. Finalement, c'est un gâteau sans limites. Je dirai carrément le contraire de cet argument : si nous limitons l'amour à nos proches, l'amour ne peut pas grandir. En posant des limites à notre amour, nous limitons l'amour et le potentiel qui est en nous. Il y a même un risque : l'amour peut s'étouffer quand nous posons des limites, comme par exemple vouloir réserver son amour pour une personne ou pour ses proches et ne pas en donner aux voisins, aux collègues, etc. Au bout de quelques années, d'une dizaine d'années, nous avons moins d'amour que ce que nous aurions souhaité. A mes yeux, l'amour ne peut pas être fixé. Quand nous essayons de fixer l'amour sur quelques personnes ou sur une personne, cela va à l'encontre de la nature inhérente de l'amour. Sa qualité de base est une qualité qui se partage et qui a tendance à rayonner comme un soleil. Nous pouvons faire l'expérience nous-mêmes : quand nous fixons l'amour, au lieu de montrer toutes ses qualités, il peut tomber dans une possessivité. Tout d'un coup la peur s'installe, la jalousie survient et ce n'est plus l'amour qui ouvre, mais c'est l'amour qui veut garder un territoire. Ce n'est plus l'amour. Tout ce que je dis sur l'amour s'applique aussi à la compassion. Nous n'avons pas besoin de faire de différences. Si nous aidons ceux qui nous sont proches, nous devons aussi aider ceux qui sont plus éloignés. Si nous limitons la compassion à ceux qui nous sont chers, nous étouffons aussi la compassion. Il faut le faire pour un nombre d'êtres toujours plus important, pour tous ceux que nous rencontrons.

*Deuxième objection* : « Il y a quand même une relation privilégiée dans l'amour. Par exemple, avec mon conjoint, avec ma conjointe, j'ai une relation d'intimité physique que je ne peux pas partager avec d'autres. C'est impossible. Où allons-nous... si nous faisons la même chose avec tout le monde ? » Ne confondez pas les expressions de l'amour avec l'amour. Il y a certaines expressions de l'amour qui ne sont pas du tout adéquates quand il s'agit de personnes que nous ne connaissons pas. Ce n'est pas juste que toutes nos relations soient identiques. Chaque relation d'amour est une autre relation, elle est individuelle ; elle s'adapte aux besoins de la situation. Ceci est très important à comprendre. L'énergie du cœur est la même, mais l'expression sera fonction de ce qui se trouve en face et des besoins de la situation. Il faut bien faire la différence entre l'ouverture, la chaleur du cœur et ce qui représente son expression.

Nous allons méditer un petit moment. Nous ferons une contemplation plus extensive dans la deuxième session du matin. Maintenant, je vous laisse simplement demeurer dans ce que nous avons entendu. Vous pouvez choisir de rester avec cette chaleur dans le cœur et l'offrir aux autres, l'offrir à l'univers, l'offrir à une personne peut-être avec laquelle vous avez des problèmes, une personne qui vous vient spontanément à l'esprit.

– Méditation –

Lama Lhundroup : Est-ce que vous avez des questions ?

Question : Si je développe l'amour, j'ai peur de perdre mon ego et je me rends compte que je tiens beaucoup à mon ego. Qu faire par rapport à cette peur ?

L. L. : Tu vas le perdre ! (Rires). Et c'est pour cela qu'on donne l'enseignement sur l'amour.

Q : Il y a quand même la peur !

L. L. : Oui, que faire ? (Rires). Est-ce que quelqu'un a une meilleure réponse ?

Question : Pour vivre cet amour, ne faut-il pas également une multitude d'échanges, de conversations ? Ne faut-il pas pouvoir communiquer les uns avec les autres pour se comprendre, pour éliminer les malentendus et est-ce que ce serait une limite à ce que pourrait être l'amour ?

Lama Lhundroup : Je dirai que la qualité de base de cette ouverture du cœur, de cette chaleur, n'a pas de limites du fait que nous devons, dans l'application, créer réellement des situations de forte et véritable communication. Cette qualité est là pour tous et elle va trouver les moyens de comprendre l'autre et de se faire comprendre soi-même. C'est l'application, c'est déjà le deuxième pas. La base, c'est l'ouverture du cœur déjà présente. Ce qui motive souvent tous nos efforts de communication, c'est la méfiance, la peur. Nous avons besoin de beaucoup communiquer pour nous assurer que l'autre est digne de notre amour, qu'il se dirige vraiment dans la même direction que nous. A ce niveau, l'échange avec l'autre part de nous, d'une peur où « moi j'ai peur de donner mon amour à quelqu'un qui peut-être n'en sera pas digne. » Par contre, dans le dharma, cette énergie, cet élan d'amour est la base de la communication. De plus, il est accompagné par une sagesse. L'amour dont je parle n'est pas aveugle. C'est un amour qui sait, bien sûr, que ceux que nous aimons ont des voiles émotionnels et qu'ils peuvent être eux-mêmes pleinement dans l'ignorance et dans l'agressivité. Ce n'est pas pour cela que nous enlevons ce soutien du cœur, mais nous n'allons pas nous laisser prendre par les troubles qui sont à la surface. C'est toujours la base d'amour qui reste, c'est sur cela que nous communiquons et c'est là-dessus aussi que nous allons essayer d'aider. Nous ne nous laissons pas tromper par l'apparence extérieure qui peut être désagréable, elle ne ferme pas cette énergie du cœur. C'est là que réside une différence entre samsara et nirvana, entre le monde habituel et une véritable pratique du dharma.

Question : Je pense qu'une partie de cette peur que nous éprouvons quand nous nous ouvrons à cette idée d'un amour plus important, c'est de faire face à nous-mêmes, de voir que cet amour n'est pas si grand que nous le pensons et de reconnaître nos limites.

L. L. : Pour continuer avec sa réponse : Qui est-ce qui aime ? Il n'y a pas de 'moi' quand on aime.

Q : C'est aimer l'autre pour l'autre. Il n'y a pas de 'je'.

L. L. : ‘Ça aime !’ Il n’y a pas de ‘je’ dans l’amour et c’est pour cela que l’amour est un remède, parce que par sa nature, il enlève la saïie égoïste, il affaiblit le moi. Il faut donc avancer dans notre pratique et passer d’un amour dualiste vers un amour qui aime, tout simplement. Aimer, point. ‘Je t’aime’, c’est encore l’amour dualiste. Bien sûr, c’est très important, c’est très beau, c’est très bénéfique, mais c’est seulement le premier pas.

## **Cinquième enseignement**

### **Les douze liens interdépendants**

Comme chaque fois, développons la motivation de recevoir cet enseignement pour atteindre l’éveil et pour pouvoir mieux aider les autres. Nous allons continuer avec les instructions de Gampopa sur la méditation, contenues dans « Le précieux Ornement de la Libération », livre dans lequel il a condensé tout l’enseignement du Bouddha. C’est une œuvre exceptionnelle qui nous offre, inclus dans un seul ouvrage, le nectar, le meilleur de tout ce dont nous avons besoin pour notre pratique.

En ce qui concerne l’ignorance, troisième poison émotionnel, Gampopa dit : « *Si c’est l’ignorance qui domine en nous, méditons sur la production interdépendante. On lit dans ‘le Soutra des pousses de riz’ : « Moines, qui connaît cette pousse de riz connaît la production interdépendante ; qui connaît la production interdépendante connaît le Dharma ; qui connaît le Dharma, connaît le Bouddha » »*, la bouddhété.

En disant ceci, passant près d’un champ de riz, le Bouddha montre tout simplement un plant et dit : « *Qui comprend cette plante de riz comprendra le Dharma ; qui comprend le Dharma comprendra la bouddhété.* » Et bien sûr, les disciples lui demandent : « Mais qu’est-ce que cela veut dire ? » Il donne alors l’explication, devenue le centre même de son enseignement, sur ce que l’on nomme « la production interdépendante ».

Dans les douze liens de cette chaîne des facteurs interdépendants, on trouve tout l’enseignement du Bouddha, tout le dharma, regroupé en une suite de causes à effets, qui explique le samsara et qui explique aussi la libération. Cet enseignement n’est pas donné très souvent, parce qu’il y a douze facteurs à comprendre et que cela semble difficile. Habituellement, on se limite à l’explication de deux ou trois éléments. Mais douze, c’est beaucoup ! Cependant, quand on prend le temps de réfléchir sur chaque facteur, cela devient très simple, mais il faut avoir de bonnes bases du dharma pour les comprendre. Dans ce stage, nous allons essayer d’établir ces bases. Nous allons donner à ces douze facteurs l’importance qu’il leur revient, parce qu’ils lient tout l’enseignement du Bouddha comme un fil rouge, qui est le fil conducteur. Nous comprendrons ainsi comment tout l’enseignement du Bouddha est connecté par la simple observation de la réalité.

On note deux façons différentes de présenter ce sujet. Dans le *Canon pâli*, le Bouddha Sakyamuni explique tout ceci à plusieurs reprises et dans le *Canon sanskrit*, c’est Maitreya qui, à la demande du Bouddha, explique tout cela. Puis Maitreya va trouver le Bouddha, qui est en samadhi. Le Bouddha bénit alors le discours de Maitreya. Les mots (des deux Canons) sont presque identiques. Je vais lire maintenant le résumé de ce que le Bouddha a expliqué.

1. Au commencement apparaît ce que l'on nomme « *l'ignorance* qui obscurcit ce qui est à connaître (la réalité) ».
2. Cette ignorance mène à la formation d'actes 'pollués' (motivés par la saisie dualiste), positifs, négatifs (ou immuables), que l'on appelle « *formations karmiques* découlant de l'ignorance ».
3. L'esprit contaminé par les germes de ces actes est appelé « *conscience* découlant des formations karmiques ».
4. Sous l'impulsion des forces karmiques, l'esprit se méprend. Il pénètre dans une matrice et passe par toutes les phases de l'embryon et du fœtus ; c'est ce qu'on appelle « *le nom et la forme* découlant de la conscience ».
5. Avec le développement progressif des nom et forme, la vue, l'odorat et les autres facultés sensorielles (incluant la faculté mentale) se forment au complet : ce sont les « *six facultés sensorielles* découlant du nom et de la forme ».
6. De la réunion des trois aspects – les facultés sensorielles (par exemple l'organe visuel) avec leurs objets et la conscience – résulte une expérience. C'est ce qu'on appelle le « *contact* découlant des six facultés sensorielles ».
7. En fonction de ce contact, on éprouve des sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres, appelées « *sensations* découlant du contact ».
8. Le fait d'aimer une sensation, de la désirer, de la vouloir ardemment, porte le nom de « *soif* (désir) découlant de la sensation ».
9. Ne pas lâcher ce désir, mais souhaiter ne jamais en être séparé et avoir la volonté de le retrouver, c'est la « *saisie* découlant de la soif ».
10. Cette volonté de saisir mène à des actes par le corps, la parole et l'esprit, qui engendrent le devenir, ce qu'on appelle le « *devenir* découlant de la saisie », c'est-à-dire la force qui propulse dans la prochaine existence.
11. Les actes génèrent une nouvelle formation des cinq agrégats que l'on appelle « *naissance* découlant du devenir ».
12. Le développement et mûrissement des agrégats après la naissance, c'est le vieillissement et leur destruction, la mort – ce qu'on appelle « *vieillesse et mort* découlant de la naissance ».

Puis, il faut continuer le cercle en nous disant : après la mort, la conscience tombe encore une fois dans l'ignorance et nous recommençons au point 1. Tout s'enchaîne de cette manière. Bien sûr, il y a de nombreuses explications à donner et cela doit sembler très obscur à ceux pour qui l'enseignement est nouveau. Certaines phrases peuvent être difficiles à comprendre. Donc prenons le temps de les expliquer.

Ce sont des liens de causes à effets. Il faut savoir que sans l'ignorance, il ne peut pas y avoir de formations karmiques. Elles dépendent directement de l'ignorance. Puis, sans formations karmiques, il ne peut pas y avoir de conscience dualiste, etc. L'un est la condition sans laquelle l'autre ne peut pas apparaître. C'est ainsi qu'il faut le comprendre. Nous allons regarder, analyser, voir aussi dans notre propre esprit si c'est vrai, si nous pouvons le certifier, si nous pouvons l'affirmer. C'est ce qu'on appelle la production interdépendante en fonction des causes. Il existe une autre forme d'explication en fonction des conditions supplémentaires, mais ici on parle des causes. Si une cause manque, le prochain élément, le prochain facteur, ne verra pas le jour.

Alors, regardons peu à peu les différents aspects, en commençant par l'ignorance (point 1). L'ignorance, en tibétain, c'est *ma rigpa* (*ma*, c'est la négation, ce qui n'est pas ; *rigpa* c'est la conscience, c'est la connaissance profonde de la nature des choses). Donc, quand on parle de l'ignorance, il

ne s'agit pas d'un simple manque de connaissances intellectuelles, mais d'une méprise de la réalité. C'est une perception de la réalité qui n'est pas claire, qui est fautive, qui est voilée par des suppositions qui se mêlent à la vision directe et l'empêchent d'émerger. Donc, l'ignorance : *ma rigpa*, c'est, pourrait-on dire, un manque de conscience claire. Le traduire ainsi serait encore plus précis. Ce n'est pas une inconscience, parce que l'inconscience est une absence totale de conscience. Or, dans ce manque de conscience, il y a une conscience, mais elle n'est pas totale, elle est partielle, elle exclut certains aspects de la réalité qu'elle ne perçoit pas. Ceci est donc la description de l'état fondamental d'un être dans la dualité. L'être qui est dans l'ignorance croit par exemple qu'il existe : « Je suis », « Moi ». Il pense être séparé de l'autre, de ce qui se passe à l'extérieur et de ce qui se passe aussi dans son propre esprit : « Moi et mes pensées », « Moi et mes émotions ». Il y a une séparation artificielle basée sur la supposition d'être existant comme un moi. Et il opère avec cette supposition fondamentale qu'on appelle ignorance. Pourtant, il n'a jamais vérifié si le moi existait véritablement. Il se base là-dessus et cela agit comme un filtre. Il perçoit tout ce qui se passe par le filtre de cette supposition qui, elle-même, n'est jamais mise en cause et qui se transmet même d'une génération à l'autre. Les maîtres éveillés nous disent : cette supposition d'un 'moi', d'un 'je', est trompeuse. Cette séparation entre moi et l'autre n'existe pas fondamentalement. Ceux qui y croient sont dans l'erreur. Elle est la source de toute la souffrance (comme nous le verrons dans la suite des explications) et s'appelle l'ignorance fondamentale. Ce n'est pas l'ignorance de ne pas connaître un enseignement, c'est l'ignorance fondamentale qui est le fondement de tout ce qui va suivre. C'est la base de la façon dont nous entrons en contact avec la vie. L'enseignement qui va suivre expliquera comment cette ignorance engendre tout et nous montrera ce que nous pouvons faire pour sortir de ce cycle. Nous décrirons d'abord le cycle de notre emprisonnement, puis nous verrons les différents points où nous pouvons couper la chaîne et faire quelque chose pour en sortir. Ce sera le deuxième cycle d'explications.

Cet enseignement est motivé par la compassion du Bouddha basée sur sa sagesse, sa vision de la nature des choses. Il ne veut pas nous rendre plus triste. Il veut nous rendre plus lucide sur ce qui se passe et nous donner les moyens, très consciemment, de travailler sur ce qui va produire la liberté. Si nous ne connaissons pas nos chaînes, nous ne saurons pas par où les attaquer pour les briser, pour nous dégager de l'emprisonnement. Pendant l'enseignement des prochains jours, je reviendrai encore et encore sur ces points-là. Je souhaite que vous appreniez par cœur les douze chaînes dans l'ordre, - douze mots, n'est-ce pas ? C'est possible ! - pour que vous puissiez ensuite vous-mêmes mener votre investigation dans la pratique, pour que vous possédiez vraiment un outil qui va lier tout l'enseignement du dharma en un seul. Apprenez donc les douze liens par cœur, d'ici la fin du stage. Ce n'est pas si difficile que cela !

Maintenant, sur la base de cette ignorance fondamentale, je vais accomplir des actes (point 2). Je suis dans cette supposition de moi et l'autre (sujet-objet) et avec corps, parole et esprit, je vais produire des actes physiques, verbaux et mentaux (ce sont les pensées, c'est-à-dire ce que je génère dans mon esprit). Tous ces actes-là peuvent être positifs, négatifs ou neutres. ('Immuables' n'est pas une bonne traduction, je dois la changer ; 'immuables' veut dire : avec résultat fixe. Ce sont les absorptions méditatives qui mènent toujours à une renaissance dans le royaume de la forme et du sans forme. On les appelle les actes avec un résultat fixe, parce qu'il ne peut pas y avoir un autre résultat). On parle donc de la nature extérieure de ces actes qui seront bénéfiques, nuisibles ou neutres. Ils sont tous basés sur la dualité et cela va créer des tendances dans mon esprit, approfondir, renforcer mes tendances karmiques à voir les choses de manière dualiste. « Formations », cela veut dire ici que je crée ma vie. Comment est-ce que je crée ma vie ? Par les actes du corps, de la parole et de l'esprit. Je forme quelque chose, je donne naissance à quelque chose. Et je donne naissance à quoi ? Aux résultats de mes actes. Je forme ma vie par ce que je pense, dis et fais. Ce sont les trois manières de prendre le contrôle de sa vie. Et surtout, chaque fois que j'agis avec cette supposition : « Moi j'existe en étant séparé de l'autre », je renforce la croyance en cette supposition que je n'ai pas examinée.

Des actes découle la conscience (point 3) : *namshé* en tibétain, qui sous-entend 'conscience dualiste'. Elle est le résultat de tout ce processus de penser, parler, agir, basé sur l'ignorance fondamentale. Nous y sommes tous dedans. Le *namshé*, c'est notre conscience actuelle, c'est : « Je parle », « Vous m'écoutez ». Nous sommes sûrs que c'est l'autre qui parle, qui écoute et que nous n'avons pas le même esprit. Cette idée-là, ce qu'on appelle *namshé*, c'est une conscience très perspicace, tout à fait

capable de différencier les choses, mais cette conscience se perd dans la différenciation. Il y a comme un aspect de la capacité mentale qui domine... trop. Nous différencions. Nous différencions tout le temps moi et l'autre, ce qui est bon, ce qui ne l'est pas, ce qui me convient, ce qui ne me convient pas. Nous sommes toujours dans la différenciation au lieu d'être dans la synthèse, dans le regard de ce qui est en commun, sans séparation. Nous nous trompons, il nous manque un élément. Faire des différenciations est nécessaire pour vivre, mais si ces différenciations sont basées sur la supposition que j'existe en étant séparé des autres, elles sont erronées. Il faut développer un autre aspect – nous allons en parler beaucoup plus longuement –, celui de connaître la dimension de base de notre esprit. Dans cette dimension, nous ne sommes pas séparés, il y a une ouverture sans centre, sans un moi au centre de l'espace. Il y a juste l'espace. Ceci est à découvrir dans la méditation. Quand le Bouddha l'a découvert dans la méditation, il n'en a plus parlé. Puis il a vu que cette dimension-là était la sortie de la souffrance. En effet, quand on sait se détendre dans cette dimension de la non-dualité, on est sorti de la souffrance. Si le Bouddha a parlé de l'ignorance, c'est parce qu'il avait découvert ce qu'est la conscience intemporelle, la nature de bouddha, la nature non duelle ; sinon, il n'aurait eu aucun intérêt à le faire. Tout l'enseignement du Bouddha naît de la découverte de cet état complètement ouvert, sans la moindre trace de souffrance.

A partir de cette conscience convaincue d'exister séparément de tout ce qui est autour, apparaît le souhait de s'incarner, de prendre forme (point 4), la conscience dualiste mène à des identifications? Cette identification est appelée ici « nom et forme ». La conscience s'identifie aux différentes expériences mentales ; on s'identifie à la forme, c'est-à-dire à notre corps d'être humain ou à un autre type de corps tel qu'on peut le trouver dans d'autres sortes d'existences. Cette identification est la conséquence logique d'avoir développé une conscience dualiste. On va s'identifier à ce qu'on appelle les cinq skandhas, c'est-à-dire aux nom et forme. La « forme » est le premier skandha. Cela veut dire : on va s'identifier à un corps, à un aspect extérieur de l'existence, comme actuellement, je m'identifie à mon corps. Le « nom » désigne tout ce qui est mental : les quatre groupes de l'activité mentale qui offrent la possibilité de s'identifier à ses sensations, ses perceptions, à ses formations mentales et à la conscience. Ce sont quatre aspects de notre identification avec ce qui se passe dans l'esprit.

L'entrée de la conscience dans ce corps actuel, c'est l'entrée de la conscience dualiste dans une identification solide. L'identification présente s'exprime à travers ce corps et cet esprit. Nous allons maintenant regarder ce lien, pour comprendre ce qui se passe à ce moment-là.

Dans notre organisme physio-psychique (nom et forme), nous ressentons des sensations, mais pour pouvoir les ressentir, il faut d'abord que les six facultés sensorielles se forment (point 5). Le contact avec l'autre, moi et l'autre, fait naître les capacités de perception. Par exemple, l'œil et la capacité de voir les objets visuels sont ce qu'on appelle une faculté sensorielle. Il y en a six, ce sont les cinq sens : la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher (tout ce qui est senti avec le corps lui-même : la température, la friction, le toucher, toutes les perceptions statiques, etc., sont appelés le cinquième sens physique) et la faculté sensorielle mentale qui permet de percevoir des pensées, de se rendre compte qu'il y a une pensée, une perception, quelque chose qui se manifeste dans l'esprit. Ces six facultés sont donc nécessairement présentes quand une conscience dualiste prend un corps avec un esprit.

Ces six facultés sensorielles dont nous sommes pourvus vont entrer en contact (point 6) avec les objets des différents champs de perception. Pour expliquer le contact, prenons un exemple. Je me réveille le matin. Avant de me réveiller, la conscience visuelle n'est pas opérationnelle, elle n'est pas déclenchée, elle n'est pas en alerte. Quand cette conscience visuelle, avec un œil qui fonctionne, est présente, nous pouvons percevoir, nous allons percevoir des objets visuels. L'union de ces trois, produit ce qu'on appelle le contact. Le contact, c'est tout simplement l'apparition de l'objet dans la conscience.

Ce qu'on appelle la sensation (étape 7), c'est la capacité de connaître l'objet, de le ressentir. C'est l'étape suivante. Il faut d'abord le contact. S'il n'y a pas de contact, il ne peut pas y avoir de sensations. S'il n'y a pas de facultés sensorielles, il ne peut pas y avoir le contact. Par exemple, quelqu'un qui est plongé dans un samadhi profond, avec toutes ses facultés intactes, n'aura pas les consciences sensorielles opérationnelles. Il aura retiré sa conscience des facultés sensorielles, donc il ne va ni voir, ni écouter. On peut même le toucher, il ne ressentira rien, parce qu'en samadhi vraiment

profond l'esprit est retiré des facultés sensorielles. C'est pour cela que la conscience doit être activée pour avoir un contact.

Question : Dans ce que tu viens d'expliquer par rapport au samadhi, est-ce que l'on peut dire que tout ce qui est de la forme, n'est plus là ?

Lama Lhundroup : Dans ces samadhi là, les perceptions, les cinq perceptions physiques par exemple, sont hors circuit. C'est une expérience. Du fait qu'il existe des états mentaux où il n'y a pas de contact parce que les facultés sensorielles ne sont pas activées, le bouddha a dû inclure le contact, sinon il aurait pu passer des facultés sensorielles directement à la sensation. Il a expliqué cette étape intermédiaire pour être vraiment précis et pour pouvoir décrire les différents facteurs nécessaires, tout en respectant les exceptions rares. C'est la même chose pour les maladies où le cerveau est atteint. On peut avoir un certain aspect de la perception sensorielle qui ne fonctionne pas et là il n'y a plus de contact, il n'y a plus de sensation, etc. Pour cette zone-là, il n'y aura pas la chaîne de causes à effets découlant du contact.

Q : Dans ce samadhi, est-ce qu'il s'agit juste des sensations ou est-ce que la capacité de percevoir : vision, son..., est aussi coupée ?

L. L. : C'est complètement coupé. Il n'y a pas de sensations, il n'y a pas de perceptions. C'est coupé, il n'y a rien. Pour quelqu'un qui est dans cette absorption, c'est comme si le visuel, les odeurs, etc., n'existaient pas.

Ne me posez pas trop de questions sur des points qui ne sont pas importants. Vous ne connaissez pas ce samadhi, il n'est donc pas nécessaire d'en parler longuement. C'était juste une petite parenthèse. Nous allons parler des choses qui *nous* concernent et nous, nous sommes dans le contact. Dès que nous voyons quelque chose, que se produit-il ? Il y a une sensation. La sensation est plaisante, déplaisante ou neutre. Dès que nous nous mettons à penser, soit c'est agréable, désagréable ou neutre. La différenciation a lieu immédiatement. C'est ce que le Bouddha voulait décrire : une différenciation s'opère automatiquement dès que nous avons une sensation, même si la différenciation dit : pas important, neutre. Il se produit un petit 'check-up', une petite vérification pour savoir si ce que je vois, ressens, goûte, etc., est un danger pour moi, si c'est intéressant pour moi ou si cela ne me concerne pas. Cette vérification est automatique dès qu'une sensation apparaît dans une conscience dualiste. Nous n'en sommes pas conscients, mais elle s'opère à chaque instant. Nous méditerons là-dessus, nous méditerons chacune de ces étapes. Nous prendrons vraiment le temps.

Découlant de la sensation, il y a ce qu'on appelle la soif, le désir (étape 8). Désir, ici, inclut attachement et aversion. L'aversion contre quelque chose de désagréable est aussi un désir dans le sens où l'on ne veut pas avoir cette sensation. Pour simplifier, le Bouddha parle des objets du désir, mais il faut comprendre que les mêmes mécanismes s'opèrent pour l'aversion. Afin de l'expliquer, on prend l'attachement, mais l'aversion fonctionne de la même manière. Donc, un souhait naît, le souhait de vouloir ressentir davantage une sensation qui s'élève dans notre esprit : une sensation agréable sur la peau, une odeur agréable, une pensée agréable, cela peut être n'importe quoi dans les six champs sensoriels. Nous nous y attachons. Nous lui donnons de l'importance et en réfléchissant sur ce qui a attiré notre intérêt – c'est-à-dire la soif –, nous développons ce qu'on appelle une saisie découlant de la soif (étape 9).

Quand nous donnons de l'importance à quelque chose d'agréable, automatiquement une saisie se produit. C'est très rapide. Si quelque chose est jugé intéressant, je veux le saisir, je veux l'avoir pour moi. C'est cela la chaîne de causes à effets. Je saisis l'objet et j'essaie de le garder pour moi s'il s'agit d'une sensation agréable ou je saisis l'objet en voulant le repousser. Dans les deux cas je lui donne une grande importance. Ici, 'saisie' veut dire : donner une grande importance avec le souhait d'en faire quelque chose pour moi ou me protéger contre ce que je ne veux pas. À cause de cette saisie, j'accomplis des actes. Encore une fois, c'est un peu comme au point 2 (je vous ai fait un schéma). Nous verrons comment différents facteurs parlent un peu de la même chose, mais à des niveaux différents. Là, nous sommes déjà incarnés, nous sommes dans une existence humaine et à cause de notre saisie, nous allons accomplir des actes : nous saisissons une odeur et allons essayer de chercher d'où elle vient pour nous procurer cette super odeur. Nous avons une pensée plaisante, nous allons saisir et créer les actes mentaux en développant cette pensée. Nous avons un contact plaisant visuel ou physi-

que, nous allons chercher à reproduire cette sensation agréable. De cette manière, tous les actes de notre existence découlent de la saisie des sensations agréables ou désagréables, cela s'appelle : créer les forces du devenir (point 10).

Le devenir, c'est vouloir exister, s'affirmer dans une existence dualiste. Nous créons les forces par nos actes qui affirment notre existence. Chaque fois que nous entrons en contact avec un objet, la dualité est affirmée, basée sur toute la chaîne que nous avons vue. Puis bien sûr, l'existence humaine va arriver à son terme, va se terminer et la force des actes accumulés dans cette vie ayant créé les mêmes tendances karmiques (les formations karmiques), cette force, dotée du puissant souhait d'exister dès que l'esprit a lâché ce corps (dès que corps et esprit se sont séparés), va encore une fois amener la conscience à essayer de prendre naissance, à se donner un nouveau support d'identification. C'est ce qu'on appelle naissance (point 11).

Je vous expliquerai ceci demain ou après-demain, mais tout cela s'opère à chaque instant : dès que je m'affirme, je nais. Et le fait de s'affirmer après la mort, d'affirmer encore une fois « Je suis », nous fait reprendre naissance. Seul celui qui ne s'affirme plus ne prendra pas naissance. Mais celui qui s'affirme « Je suis », « Je veux être », avec toute la force des actes qu'il a accomplis dans le passé, sera entraîné par ces forces karmiques à reprendre naissance encore une fois. Quand nous naissons, c'est-à-dire quand nous prenons un corps humain, ce corps est nouveau, frais, c'est le corps d'un bébé. Mais bien sûr, de par cette naissance, les agrégats vont changer, vont mûrir, finir par vieillir et il y aura la vieillesse et la mort (point 12).

Dès qu'il y a naissance, la mort est programmée ainsi que le processus entre les deux qu'on appelle la vieillesse. La vieillesse commence avec la naissance du bébé. Ce n'est pas la vieillesse de l'âge avancé. La vieillesse, dans le dharma, c'est le vieillissement des agrégats qui commence tout de suite après la naissance de quelque chose, avec tout ce que cela entraîne. On parle ici de naissance, vieillesse et mort, mais il est dit (page 32) : « En raison de l'ignorance qui accompagne la naissance et la mort, la mort suscite une grande souffrance mentale accompagnée d'un profond attachement. C'est la *détresse*. L'expression verbale de cette détresse est appelée *lamentation*. L'expérience désagréable associée aux cinq processus de conscience est la *souffrance* (physique). La souffrance mentale liée aux productions mentales est l'*esprit malheureux*. Toutes les autres émotions qui s'y rattachent sont appelées '*perturbations*' ». Dès qu'il y a un attachement, une identification, il y a une détresse en rapport avec l'impermanence. Nous ne pouvons pas prolonger l'expérience agréable, parce que le changement s'installe et de ce fait s'installent toutes les différentes formes de détresse, de lamentation, tous les différents inconvénients physiques : la maladie qui est la souffrance physique, la faim, la soif, etc., et comme notre esprit n'est pas détendu, nous ressentons toutes les différentes souffrances mentales.

Je viens de faire le tour de ces douze liens interdépendants dans un seul enseignement, sans vous donner un moment de répit. Mais il fallait passer une fois par la chaîne entière. Au cours des jours suivants, je clarifierai vos interrogations à ce sujet. Vous pouvez poser encore quelques questions.

Question : Peut-on grouper les différents facteurs ?

Lama Lhundroup : Tu as raison. C'est exactement le contenu de l'enseignement de demain. On peut grouper les différents facteurs. Il y a des facteurs qui sont plutôt des 'causes principales' et d'autres facteurs plutôt 'conséquences'. Nous verrons ceci. On peut aussi regrouper les liens qui appartiennent soit à trois vies différentes, soit à deux vies, soit à une seule vie. Nous regarderons les différentes possibilités d'utiliser cette explication des douze liens interdépendants pour comprendre notre existence. Ces douze liens sont tellement bien présentés que nous pourrions vraiment comprendre instantanément toute notre vie. Nous pourrions comprendre également la chaîne de causes à effets partant de la vie dernière jusqu'à la vie présente et le bardo futur avec la vie future. Tout cela peut se comprendre avec cet enseignement.

Question : Une personne qui ne tombe pas dans la saisie égoïste, qui n'est pas dans la dualité, a des sensations, mais le résultat est différent.

Lama Lhundroup : C'est tout à fait vrai. Ce sera l'enseignement sur les moyens de couper la chaîne. Un des points essentiels pour pouvoir vraiment couper la chaîne, c'est de regarder comment

nous gérons les expériences, les sensations. C'est là où nous avons la possibilité de ne plus réagir aussi automatiquement et de nous désidentifier. C'est un des points, car il y en a d'autres. Nous allons arrêter là pour aujourd'hui, sinon vous aurez encore des centaines de questions, j'en suis sûr !

## **Sixième enseignement**

Vous avez devant vous une feuille sur laquelle vous trouvez les douze liens d'origine interdépendante. Nous allons utiliser le texte de Gampopa pour mieux comprendre ces douze facteurs.

Gampopa écrit (page 32) : « *Ces douze éléments peuvent être répartis en trois groupes. Premier groupe : L'ignorance, la soif et la saisie relèvent du domaine de l'obscurcissement émotionnel.* »

Le premier facteur est l'ignorance, c'est le manque de conscience de ce qui est. Il s'agit d'une émotion, parce que l'ignorance crée un obscurcissement de l'esprit. Ce que l'on nomme *nyeun mong* en tibétain et *klesha* en sanskrit, n'a pas tout à fait le sens du mot 'émotion' tel que nous le comprenons. Nous considérons par exemple la joie comme une émotion. Or, dans le dharma, ce que l'on appelle émotion, c'est quelque chose qui est *nyeun* : qui rend fou, qui perturbe et qui est *mong* : qui voile, qui obscurcit, qui rend aveugle. Donc, on peut dire qu'une émotion c'est ce qui agite et rend aveugle : *nyeun mong*. La bonne traduction est donc : *obscurcissement émotionnel*. Dans le mot 'émotion', il y a l'idée de quelque chose qui bouge, qui agite. Ce sens se trouve déjà dans la racine latine du mot. L'ignorance nous aveugle. De l'ignorance résultent non seulement la torpeur et la stupeur, mais aussi toute une agitation parce que nous ne savons pas, nous ne sommes pas sûrs de ce qu'est la réalité. Or, la détente ne peut se manifester que lorsque nous connaissons les choses. En sanskrit cela s'appelle *klesha* et signifie : ce qui nous lie au samsara. L'ignorance est donc le facteur émotionnel lié au fait de ne pas vouloir savoir ou d'être agité parce que nous ne savons pas. Les actes sont la conséquence de ce facteur de base. Ils ne sont pas une émotion en eux-mêmes. La conscience qui se forme à cause de cela n'est pas non plus une émotion. C'est le résultat de ce qui était à la base, c'est-à-dire le fait de s'identifier. C'est toujours cette même ignorance qui fait que nous nous identifions à un corps et à un esprit et qui s'appelle nom et forme. Les sources sensorielles, ne sont que des bases neutres utilisées par l'esprit – ici par l'ignorance –, mais ne sont pas des émotions en elles-mêmes. Le contact non plus. Le contact, c'est tout simplement le fait que trois facteurs entrent en contact, se joignent. La sensation est le résultat naturel de ce contact. Par contre, sont des émotions : le désir ou soif qui se manifeste à cause de sensations agréables ou désagréables et la saisie qui est un désir encore plus fort parce que c'est le souhait de vouloir vraiment s'approprier cet objet de plaisir. C'est l'attachement qui est l'émotion ici. Nous pouvons l'appeler : désir, soif, saisie, c'est l'émotion de l'attachement qui se manifeste et bien sûr aussi de l'aversion comme nous l'avons vu hier. A cause de la saisie, nous avons également la possibilité de nous attacher à quelque chose que nous ne voulons pas : nous saisissons avec aversion. La saisie représente les deux : attachement et aversion. Ensuite, quand nous sommes dans la saisie, nous accomplissons de nouveau des actes qui sont l'expression de souhaits de l'affirmation de soi, ce qui nous amène au facteur 10 : le devenir. Le devenir, c'est la volonté d'exister, ce sont les forces qui mènent à l'existence. Ce n'est pas l'émotion en soi, mais le résultat d'une émotion. Il en va de même pour la naissance, le vieillissement et la mort, ce ne sont que des facteurs qui en résultent. Si nous regardons donc quelles sont véritablement les émotions dans ce processus des douze facteurs, nous n'en trouvons que trois : l'ignorance, le désir et la saisie.

Gampopa continue avec le deuxième groupe. Il dit : « *Les formations karmiques et le devenir relèvent du domaine du karma.* »

‘Karma’ signifie : les actes qui créent des forces. Ces forces sont aussi l’expression de l’état émotionnel créé par des pensées, des paroles et des actes physiques. Les formations karmiques sont directement liées à l’ignorance. Elles constituent le deuxième facteur. C’est l’ensemble des forces karmiques que nous avons développées et accumulées qui va créer la force qui nous entraînera dans notre prochaine existence. Parfois, on parle du processus lui-même qui, à cause de l’ignorance, amène la saisie d’un moi. À cause de cette saisie, les pensées dans notre esprit s’expriment par la parole et le corps au travers d’actes, comme étant l’affirmation du moi, ce qui conduit à une conscience imprégnée de saisie dualiste. J’ai mis ‘karma’, ‘actions’, juste avant le facteur 10, avec une flèche entre ‘formations karmiques’ et ‘actions’, parce qu’il s’agit de la même chose. Cela peut être un seul acte, une tendance karmique. Par contre, le « devenir » parle de l’ensemble de nos tendances. Donc, la différence qui existe entre les facteurs 2 (les formations karmiques) et 10 (le devenir), c’est tout simplement que dans le facteur 2, les actes sont directement liés à l’ignorance et dans le facteur 10, les actions sont liées à l’ignorance, au désir, à la saisie, ainsi qu’à l’ensemble des différentes émotions qui peuvent générer des actes. Mais à la base de ces actes il y a toujours l’ignorance. C’est par ces deux facteurs que nous formons notre existence et que nous influençons ce qui se passe dans notre vie par nos pensées, paroles et actions. Tout est basé sur les émotions. Donc, le facteur 1 : l’ignorance, est la base des formations karmiques. Les facteurs 8 et 9 : désir, attachement et aversion sont la base de l’ensemble des actes. Il existe juste une petite différence de nuance entre les facteurs 2 et 10.

Concernant le troisième groupe, Gampopa dit : « *Et les sept autres, à partir de la conscience, sont du domaine de la souffrance.* »

C’est Gampopa qui écrit ceci. Cependant, il ne change pas un seul mot de l’enseignement du Bouddha. Il n’invente rien ; il répète les mêmes mots que le Bouddha a prononcés dans le soutra. Il abrège simplement ce soutra qui lui, est plus extensif. ‘Souffrance’ ici, signifie que dès qu’il y a conscience, la souffrance est présente. Du point de vue d’un être éveillé, vivre avec le namshé (la conscience dualiste), c’est déjà une souffrance parce que cette conscience est limitée. Elle est limitée du fait qu’elle n’est pas complètement ouverte, qu’elle est dans la dualité. Il y a toujours une petite tension dans l’esprit qui maintient la dualité et du point de vue d’un bouddha, c’est déjà la souffrance. De s’identifier avec ‘nom-et-forme’, c’est la souffrance, c’est un esprit limité. À cause de cette identification, nous développons de l’attachement et de l’aversion. Nous devons défendre ce corps et cet esprit avec lequel nous nous identifions et de ce fait, nous sommes toujours dans ce petit esprit : moi séparé des autres. S’identifier avec les sources sensorielles et se limiter à moi avec mon corps en se disant : « J’ai juste les yeux pour regarder, je ne peux pas voir au-delà de mes yeux, je peux juste entendre ce qui touche mes oreilles, je ne peux pas entendre ce qui se passe ailleurs, etc. », du point de vue d’un bouddha – qui a des capacités beaucoup plus vastes de perceptions – ce sont des limitations. Et dans ces limitations, la souffrance est présente. Il en va de même pour le contact et la sensation : du fait que ce contact et ces sensations se font dans un esprit qui se réfère totalement à un moi, c’est très limité et cause de souffrance. Et bien entendu, naissance, vieillissement et mort sont également souffrance. Ces facteurs décrivent notre vie, sous-entendu avec toutes les difficultés telles que : prendre naissance, être un enfant, dépendre des autres, avoir froid, avoir chaud, avoir des problèmes de digestion, avoir à toujours protéger ce corps, tomber malade et pour finir affronter les souffrances de la mort.

Le Bouddha sait bien que dans la vie humaine il n’y a pas que la souffrance évidente, désagréable, mais qu’il y a aussi beaucoup de sensations agréables. Il ne nie pas que la vie puisse être agréable. Cependant, ces sensations agréables sont perçues avec une conscience dualiste, limitée et c’est cette limitation-là qu’il appelle la souffrance. Cette limitation de la conscience (facteur 1) est l’ignorance. Vous voyez, j’ai tracé un petit trait interrompu entre 9 et 1, entre saisie et ignorance, parce que la saisie et tout ce qui va avec, alimente continuellement notre ignorance. Donc, les facteurs 1 à 9 se jouent constamment. Ce cercle se produit pendant cette vie et je ne parle même pas de prendre une autre existence. Par la saisie, qui est un attachement très fort né de la dualité, nous renforçons continuellement la saisie dualiste. C’est pour cette raison qu’il y a ces petits tirets entre les deux. C’est comme si les émotions nourrissaient constamment notre méprise du départ : l’idée d’exister comme un moi. Plus

j'ai d'émotions, plus je suis convaincu d'exister. C'est ce que veut dire ce petit tiret dont le cercle tourne sans cesse.

Gampopa donne un exemple : « *On peut comparer l'ignorance à un semeur, le karma à un champ, la conscience à une graine, la soif à l'humidité, les nom et forme aux pousses et le reste aux branches, aux feuilles, et ainsi de suite.* »

Je vous donne ceci dans une phrase qui sera un peu plus simple à comprendre : « La conscience est comme une graine semée et continuellement fertilisée par l'ignorance, dans le champ du karma. Étant humidifiée par la saisie, elle (la conscience) produit les germes de 'nom-et-forme' avec ses branches et feuilles, dans tous les lieux de naissance du devenir. » Cet exemple-là est le condensé des douze liens. La conscience (facteur 3) est l'équivalent d'une graine que l'on sème pour obtenir une plante. La conscience, c'est ce qui s'unit à l'ovule et au sperme au moment de la conception. Cependant, la matière seule ne va pas produire un être. Il faut aussi la vitalité, la sensibilité (facteur 5). Cet élément, qui est donc plein de potentiel et de vitalité, c'est la conscience plantée ou semée par l'ignorance.

Qu'est-ce qui nous fait souhaiter prendre une existence ? C'est l'ignorance, l'idée d'un moi qui s'identifie, qui veut être, qui veut exister. C'est le facteur 1 qui sème la graine de la conscience dans le terrain, dans le champ du karma. Une graine, pour pousser, dépend de la terre et la terre aura une grande influence sur la graine, sur ses facultés à pousser et à développer ses qualités, à être robuste, etc. Ce sont les formations karmiques (facteur 2).

Les tendances que nous avons développées seront le champ dans lequel la conscience va grandir. Elle sera influencée par les formations karmiques que nous avons déjà développées. Pour qu'une graine germe bien, il lui faut de la pluie, de l'humidité. Il faut arroser la plante. Qu'est-ce qui arrose donc cette conscience dualiste (facteur 3) qui vient de prendre naissance dans le champ fertile du karma ? C'est la saisie. La saisie alimente la conscience dualiste et la rend forte. Plus la saisie est importante, plus c'est bénéfique pour la plante avec des limites bien sûr. C'est la saisie qui arrose, qui humidifie la petite graine pour qu'elle pousse et devienne ensuite la plante. Comme ces facteurs travaillent ensemble, ils produisent le germe de ce qu'on appelle 'nom-et-forme', c'est-à-dire le corps avec son esprit (facteur 4).

L'embryon se développe, nous prenons naissance et nous nous identifions bien sûr. Déjà, dans la matrice, le bébé s'identifie avec son corps et son esprit au travers de ses sensations. Cette identification-là avec les cinq skandhas s'appelle 'les pousses de nom-et-forme'. Et bien sûr, de là résulte une plante. Tout comme chaque plante se différencie d'une autre par ses branches et ses feuilles, nous ne sommes pas tous identiques et nous parlons de nos caractéristiques individuelles comme étant nos feuilles et nos branches (facteurs 5, 6 et 7).

Ce processus s'accomplit dans tous les lieux de naissance. Là, nous avons le dixième facteur, celui du devenir dans lequel les forces du devenir sont actives. C'est un autre mot pour samsara. Cela fonctionne ainsi dans tous les lieux de naissance, dans ce qu'on appelle le devenir, l'existence : *sipa* en tibétain, le samsara. Avec cet exemple d'une plante qui pousse, vous pouvez regarder les douze facteurs sous un autre angle. Et c'est cela que le Bouddha voulait dire : si vous comprenez la plante, la pousse de riz, vous allez comprendre le dharma, vous allez comprendre comment cela fonctionne.

Quand on parle de la saisie, il faut savoir que ce sont les facteurs 8 et 9 ensemble. On les met ensemble, on ne les différencie plus. Et quand on parle des branches et des feuilles, on parle des facteurs 5, 6 et 7 : les sources sensorielles, le contact et la sensation, qui ne font qu'un. Les branches et les feuilles sont les moyens pour la plante d'entrer en contact avec l'environnement. C'est pour cela que les sources sensorielles (contact et sensation) sont symboliquement dites être comme les branches et les feuilles.

Question : Est-ce que cette chaîne des douze liens d'origine interdépendante s'applique aux êtres qui prennent naissance dans le royaume des dieux

Lama Lhundroup : Cette chaîne de causes à effets qu'on appelle les douze liens d'origine interdépendante, s'applique ici à la naissance humaine. S'il s'agit d'une naissance parmi les dieux sans forme, sans corps, alors 'nom-et-forme' est simplement 'nom', il y a juste l'esprit et les sensations, les

sources sensorielles ne sont que mentales, donc il n'y a pas de sensations physiques. C'est la seule différence, sinon tout le reste est identique.

Question : J'ai une question autour de la préservation de cette vie : imaginons qu'une voiture s'approche de nous et nous écrase si nous ne sautons pas. De quoi s'agit-il quand nous avons ces sensations visuelles et auditives d'une voiture qui s'approche ? Où se trouve le facteur de l'enchaînement ?

Lama Lhundroup : Normalement il y a d'abord les sensations, puis les sensations se réfèrent à des expériences du passé : nous comparons avec des situations déjà vécues, nous savons que cela sera dangereux pour cet organisme-là de rester à cet endroit et nous sautons. Un être ordinaire va sauter, motivé par la peur et il y aura un retour à la conscience dualiste : « Moi je suis en danger ». Un être éveillé peut aussi sauter, mais ne sera pas motivé par la peur. Il n'y aura pas ce retour à un esprit dualiste. Il pensera juste : « Il est nécessaire de préserver ce corps », il va se mettre aussi sur le côté ou faire autre chose qui empêchera de perdre cet organisme. Ceci est valable pour toutes les situations où l'on doit préserver la vie. On peut la préserver avec une pensée dualiste ou sans pensée dualiste. Cela ne veut pas dire qu'un bouddha arrête de manger, de boire et de se faire soigner. Un bouddha se maintient en vie tant que c'est encore nécessaire, sans penser : « Je dois rester en vie », mais sans avoir peur de ne pas rester en vie. Si c'est maintenant le moment de mourir, il meurt, tout simplement. La preuve, quand le Bouddha a vu que c'était le moment pour lui de mourir, il s'est mis en samadhi, sans la moindre peur et angoisse, a donné une dernière fois refuge à quelqu'un qui passait, s'est allongé, a dit au revoir à ses disciples, puis il a dit « Je pars maintenant » et sans plus attendre, est entré dans le samadhi profond, il a traversé les quatre absorptions dans l'ordre habituel puis dans l'ordre inverse et il est parti dans le parinirvâna, sans la moindre saisie, attachement ou aversion. La peur est une expression immédiate de l'ignorance. C'est la conséquence de l'ignorance.

Question : Si on a le précieux corps humain, par rapport aux dieux, on a la forme et la sensation mentale. Sur le chemin spirituel, quel est l'avantage d'avoir en plus ce corps, ces sensations ?

Lama Lhundroup : L'avantage, c'est une certaine stabilité. Du fait d'être lié à un corps, notre esprit ne peut pas vagabonder aussi facilement. Nous nous réveillons toujours dans le même corps, nous sommes donc plus stables. Mais du fait que nous souffrons plus à cause de notre identification à ce corps, cela nous motive pour appliquer le dharma. Voilà l'avantage ! Les dieux dans le monde du sans forme n'ont pas de sensations désagréables puisqu'ils n'ont pas de corps. Leur identification ne semble pas leur occasionner quelque chose de désagréable. Ils ne sont donc pas motivés pour changer quelque chose dans leur identification.

Question : On vient de parler des royaumes supérieurs. Est-ce que dans les royaumes inférieurs il y a une forme, un corps ? Qu'est-ce qui se passe avec l'identification ?

Lama Lhundroup : La situation pour les animaux est claire : ils ont un corps et donc ils s'identifient avec toutes les souffrances qui en résultent. Les esprits avides, les spectres et les esprits du monde des enfers, n'ont pas de corps physique, de corps matériel. Ils ont un corps de lumière, un corps de projections qui est immatériel. Malheureusement, ils sont tellement identifiés à ce corps immatériel, qu'ils en souffrent autant et même plus que nous qui avons un corps de chair. Leur marge de désidentification est encore plus petite que la nôtre. Donc, même en ayant seulement un corps de projections – de lumière – ils souffrent davantage, car on peut également s'attacher à un corps de lumière. Les dieux dans le royaume du désir, ne sont pas très conscients de leur attachement-identification à leur corps de lumière. Quand ils arrivent à la fin de leur vie et que les signes de la fin de vie se manifestent – mauvaises odeurs provenant de leur corps, etc. – cela leur crée un immense désespoir. A ce moment-là, toute la souffrance de l'attachement à un corps se manifeste. Auparavant, ils n'en étaient pas conscients. Mais il est alors un peu tard pour pratiquer le dharma. C'est la fin de leur vie.

Question : De quoi parle-t-on quand on parle de l'origine interdépendante des phénomènes extérieurs ?

Lama Lhundroup : Les termes du dharma sont : quand on parle des êtres, c'est l'origine interdépendante intérieure ou interne et quand on parle des phénomènes matériels et de leur origine interdépendante, on parle de l'origine extérieure. On fait cette différenciation parce que pour tout ce qui concerne le monde extérieur, il y a aussi des chaînes de causes à effets. Mais dans ce cas, on ne parle pas des mêmes douze liens interdépendants, parce qu'il n'y a pas de conscience, il n'y a pas d'esprit. On parle des six éléments : terre, eau, feu, vent, espace et temps, qui travaillent ensemble pour créer les différentes combinaisons des éléments extérieurs.

Question : Est-ce qu'on doit s'imaginer les phénomènes extérieurs et la conscience comme étant séparés, comme étant deux choses différentes ?

Lama Lhundroup : La question est assez profonde. Toutes ces explications-là sont données au niveau relatif, pour ceux qui sont dans la saisie. S'il n'y a pas de saisie, il n'y a pas de différence entre l'esprit et les phénomènes extérieurs. Tout est l'expression de l'esprit, du dharmakaya. C'est la même chose pour la chaîne des douze liens : chaque facteur dans cette chaîne est l'expression du dharmakaya. Pour un être qui a réalisé que la pensée dualiste a la même nature que celle de l'esprit lui-même, il n'y a plus de problème avec la pensée dualiste. Il en va de même avec l'émotion, la sensation, la conscience, tout est réalisé comme étant l'expression de la nature de l'esprit. Ici on ne parle plus de douze chaînes, douze liens d'origine interdépendante, on parle de l'éveil. C'est l'éveil, parce qu'il n'y a plus d'ignorance, il n'y a plus cette saisie, il n'y a plus de méprise, ce qui change tout. S'il n'y a plus l'ignorance, l'idée d'un moi, le manque de conscience, il n'y a plus les formations karmiques et il n'y a plus d'actes dualistes. S'il n'y a plus d'actes dualistes, il n'y a plus de conscience dualiste. S'il n'y a plus de conscience dualiste, il n'y a plus de 'nom-et-forme,' plus d'identification avec le corps et l'esprit. S'il n'y a plus cette identification-là, il n'y a plus d'identification avec les sources sensorielles, etc, etc., l'un après l'autre s'arrêtant, du fait que l'ignorance n'est plus présente.

Question : En quoi la cessation de la volonté du devenir va permettre de mettre un terme à l'ignorance et d'arriver à une activité éveillée ?

Lama Lhundroup : Le facteur 10 : le devenir, ne peut cesser que lorsque l'ignorance cesse. Le facteur 10 est automatique. Il exprime cette idée : du fait que j'ai agi des milliers et des millions de fois avec la saisie dualiste, je suis obligé de prendre naissance. Pour qu'il n'y ait plus cette obligation, il faut que quelque chose de radical s'opère. Une réalisation doit couper avec cette identification pour nous amener au-delà de ces facteurs karmiques qui nous obligent à reprendre naissance si nous sommes dans la saisie. Pour qu'il n'y ait pas de devenir, il faut donc que la sagesse ultime s'installe.

Voilà pour aujourd'hui. Nous n'avons pas encore terminé, nous continuerons à regarder tout ceci demain. Avez-vous déjà commencé à apprendre les facteurs par cœur ?

Demain, je vais vous montrer les différents enseignements bouddhistes qui entrent en jeu pour chacun de ces facteurs. Comme je vous l'ai dit hier, ces douze chaînes sont connectées comme par un fil, avec une grande partie de l'enseignement du Bouddha. Et bien sûr, à partir de demain, nous allons voir comment couper la chaîne. C'est ce qui nous intéresse, n'est-ce pas ?

## **Septième enseignement**

Continuons avec l'enseignement de Gampopa sur les douze liens d'origine interdépendante. Leur compréhension va nous aider à diminuer notre ignorance. Nous sommes à la page 32. Gampopa écrit : « *Sans la présence de l'ignorance, les formations karmiques ne se manifestent pas (etc.) et ainsi sans la naissance, il n'y a ni vieillesse ni mort. Par contre, dès qu'il y a ignorance, les formations karmiques se produisent (etc.) et dès qu'il y a la naissance, se manifestent la vieillesse et la mort. Mais l'ignorance ne pense pas : « Je vais créer les formations karmiques » et les formations karmiques à leur tour, ne disent pas : « Nous avons été créées par l'ignorance » et ainsi de suite. Pas plus que la naissance ne pense : « Je vais créer la vieillesse et la mort », ni la vieillesse et la mort ne se disent : « La naissance nous a créés. » En fait, dès que l'ignorance est présente, les formations karmi-*

*ques se manifestent et ainsi de suite. De même, dès qu'il y a naissance, la vieillesse et la mort se produisent. Le processus intérieur de la production interdépendante est donc perçu comme un enchaînement de causes. »*

Ce que Gampopa exprime, ce que le Bouddha veut dire avec ce paragraphe, c'est qu'il n'y a pas un moi dans cette formation des différents liens. Il n'y a pas un facteur qui dise : « Je vais créer les autres. » Il n'y a pas un élément, par exemple un 'nom-et-forme' – si on considère les cinq skandhas – qui se dise : « Moi, j'ai été créé par ceci et je vais créer maintenant les bases sensorielles ». Le point important de cette chaîne, c'est que cela se perpétue automatiquement. Il n'y a pas de créateur dans cette chaîne. Il n'y a pas quelqu'un qui pense, qui réfléchit, qui veut faire les choses d'une certaine façon. C'est le contraire du concept d'un dieu créateur. Avec ces douze liens, le Bouddha montre que cela tourne spontanément.

Il y a quatre façons de percevoir l'origine des choses ou de l'être humain. On peut dire : cette existence se manifeste d'elle-même ou bien, elle se manifeste par l'intervention de quelque chose d'autre, tel un créateur ou par les deux ensemble. On peut dire également que cette existence humaine n'a pas de causes du tout. Ce sont quatre possibilités pour envisager les choses. Un créateur aura une cause indépendante, un élément qui ne fera pas partie de la chaîne elle-même. Avec ces douze liens, le Bouddha montre que les phénomènes n'ont pas une origine propre. En effet, c'est le facteur précédent qui va donner naissance au facteur suivant. Le Bouddha explique que c'est comme une balance qui change de côté. Vous imaginez une balance qui penche comme ceci : la disparition du précédent donne l'apparition du suivant. C'est comme avec une graine, un germe. La disparition graduelle de la graine va donner le germe, la disparition graduelle du germe va donner la plante. La plante n'est pas identique au germe mais elle n'est pas non plus complètement différente. Il y a une continuité de causes à effets. Ici, c'est l'idée de cette chaîne des douze liens interdépendants. L'un commence à disparaître quand l'autre apparaît. Il y a une continuité de causes à effets, mais il n'y en a pas un qui pense : « Je dois faire ceci pour que l'autre apparaisse. » Il n'y a pas de volonté dans ce processus.

### ***Les cinq caractéristiques de cette interdépendance***

1. *Les phénomènes ne sont pas permanents.* Rien n'est éternel. Une chose cesse quand l'autre apparaît. C'est le cycle continu : pour qu'une plante apparaisse la graine doit céder la place au germe etc. C'est une description de la vie. La vie n'est pas statique, elle s'inscrit dans un processus de changements continuels.
2. *Les phénomènes ne sont pas interrompus.* Il n'y a pas de discontinuité entre les phénomènes. C'est l'idée de la balance : quand un phénomène apparaît, l'autre cesse d'exister. Il y a une continuité, il n'y a pas d'interruption. Ce n'est pas : le germe est là et disparaît avant que la plante arrive. C'est un processus qui a lieu simultanément : avec la disparition du précédent, le suivant apparaît. C'est la caractéristique 'non interrompue'.
3. *Le lien précédent n'est pas transformé dans le lien suivant.* Ils ne sont pas identiques dans leur identité et dans leur fonction. Il y a une permutation, autre chose apparaît qui n'est pas identique à ce qui existait précédemment et donc la fonction n'est pas identique non plus. Ceci veut dire qu'il n'y a pas une identité qui se promène dans les douze liens et qui change tout simplement d'apparence. Quelque chose de complètement nouveau apparaît, mais c'est la conséquence de ce qui existait auparavant. Il n'y a pas un moi par exemple qui se promène là et qui change tout simplement d'apparence.
4. *Une petite cause peut produire un grand effet.* Par exemple, une toute petite graine peut donner naissance à un grand arbre.
5. *Causes et effets ont quelque chose en commun : une continuité ou une base.* Ils sont donc similaires. Une graine d'orge va donner un plant d'orge et pas un autre plant. Graine et plant ont quelque chose en commun.

Ces cinq caractéristiques répondent donc à nos questions. Nous pensons à un 'moi', un 'je', parce qu'il y a une continuité, parce que quelque chose, depuis notre naissance jusqu'à aujourd'hui, a continué. Il y a une chaîne de causes à effets. Nous disons : « Oui, il y a un lien entre cet être d'hier et

celui d'aujourd'hui ». Il y a un changement progressif et nous pensons que parce qu'il y a ce lien, il doit y avoir une identité qui se promène. C'est comme avec un fleuve. Du fait que l'eau coule toujours dans un fleuve, nous disons : « Ceci c'est le Rhin », « Ceci c'est le Rhône » etc. Nous appelons ce fleuve avec un nom et nous pensons que c'est toujours le même fleuve. En vérité, à aucun moment ce n'est le même fleuve, mais il y a une continuité. Entre causes et effets, entre les différents instants de l'existence de ce phénomène, il y a une continuité et cette continuité nous donne l'impression d'avoir une identité. Nous pouvons dire jour après jour : « Oui, cet être d'aujourd'hui a beaucoup de similitudes avec l'être d'hier, c'est la même personne » et de cette façon, nous pouvons retracer cette chaîne des jours jusqu'à notre enfance. Il y a une telle similarité d'un jour à l'autre, que nous avons l'impression d'avoir une identité et que nous nous identifions encore aujourd'hui avec le bébé que nous étions. Mais dans ce processus, le changement est tel que le bébé a très peu de ressemblance avec l'être que nous sommes aujourd'hui. Et si nous continuons ainsi, quand nous mourrons, la chaîne de causes à effets se poursuivra après cette vie. Nous allons laisser ce corps et une autre existence va se former. Et là nous pourrions dire : « C'est moi qui prends naissance dans une autre vie ». Mais ce n'est pas cela du tout. C'est juste cette chaîne de causes à effets, un courant d'être propulsé dans une autre vie. Ce n'est pas un moi qui renaît. La similitude est le moi, il y a encore une ressemblance avec ce qu'il était auparavant. La différence est pourtant plus grande entre ce que je suis aujourd'hui et le bébé que j'étais, parce tout un mélange de karma s'est effectué. Avec cet enseignement, le Bouddha voulait couper l'idée d'un 'moi', d'un 'je' qui survit d'une existence à l'autre. Ce sont des facteurs non personnels, impersonnels, qui produisent cette chaîne. Nous verrons un peu plus tard comment les douze liens se répartissent sur les différentes vies, parce que c'est aussi l'explication du cycle des renaissances. Maintenant, je vous donne davantage de caractéristiques sur ce qu'on appelle 'interdépendance'. Souvenez-vous, dans le soutra le Bouddha disait : « Qui comprend cette plante de riz comprend l'origine interdépendante. Qui comprend l'origine interdépendante comprend le dharma. Qui comprend le dharma, comprend le Bouddha ou la bouddhété. »

### ***Caractéristiques communes à l'origine interdépendante et au dharma***

- ◆ *Cette interdépendance reste toujours la même. Le dharma aussi (l'enseignement des bouddhas et la réalité qu'il décrit) reste toujours le même. Le sens de ce qui se produit ne change pas ; cette chaîne, elle, ne change pas. L'enseignement du dharma ne change pas non plus. Derrière tout ce cycle, il n'y a pas une force vitale, une force animatrice. De même pour le dharma, il n'y a rien derrière la réalité qui puisse l'animer. Ce cycle n'est pas soutenu par une force vitale, il n'est donc pas animé. Ou bien, il est libre d'une force vitale mais n'est pas non plus soutenu, parce que cela fonctionne tout seul. Quand on regarde ce cycle avec l'œil du Bouddha, c'est la telléité ou l'ainsité libre de concepts. Telléité ou ainsité, signifie aussi vacuité. Il n'y a pas de 'moi', il n'y a pas de 'je', c'est ainsi et c'est comme cela. Il n'y a pas à chercher plus loin.*
- ◆ *Cette interdépendance, tout comme le dharma, est libre de confusion. Il n'y a pas d'erreurs dedans.*
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas créée, le dharma non plus. Le dharma n'est pas créé par quelqu'un.*
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas apparue. Elle existe depuis toujours. Elle est sans début et sans fin.*
- ◆ *Cette interdépendance n'est pas composée. Elle ne dépend pas d'éléments à assembler et ne peut être défaite à un moment donné. Le dharma n'est pas composé. C'est juste une description de la réalité comme elle est ('pas composé', pourrait se dire aussi : 'pas fabriqué').*
- ◆ *Cette interdépendance est inobstruée. Rien ne peut l'empêcher de fonctionner. Elle ne peut pas être saisie, parce que sa véritable nature est au-delà de la saisie intellectuelle : c'est la vacuité, c'est l'absence d'un moi, c'est l'absence de quelque chose qui serait éternel.*
- ◆ *Quand on réalise l'interdépendance, on trouve la paix. De même avec le dharma, quand on réalise le dharma, on trouve la paix. De la même façon, quand on réalise l'interdépendance, on trouve l'intrépidité.*

Ce processus de l'origine interdépendante ne peut pas être influencé, il ne peut pas être altéré, il est inépuisable, il n'a pas besoin d'être arrêté, il est au-delà. C'est un point important, parce que peut-être vous pouvez penser qu'il va falloir l'arrêter pour se sortir du samsara. Il faut juste le réaliser, le comprendre. Il faut pénétrer ce processus comme étant ce qu'il est.

### ***Questions – Réponses***

Question : Interrogation portant sur une contradiction : il y a ces liens, ces concepts très clairs qui forment une chaîne de douze et en même temps on dit que c'est au-delà des concepts, que cela ne peut pas être saisi par les concepts.

Lama Lhundroup : La raison de ceci, c'est que la véritable compréhension de cette chaîne s'ouvre seulement quand on a une compréhension de la vacuité. Le Bouddha lui-même a découvert cette chaîne de causes à effets quand il était au dixième bhouti, juste avant d'entrer dans le samadhi vajra où il est devenu un parfait Bouddha. Là, tous les éléments étaient réunis pour qu'il puisse comprendre comment un esprit, une conscience peut prendre forme, en quoi la forme n'est pas personnelle bien qu'il y ait une identification menant à des actes et comment ces actes, vides eux-mêmes par nature, produisent tout de même des effets. Toute cette compréhension, avec les différents niveaux de la réalité, n'est possible que lorsqu'on a compris la vacuité.

Question : Comment une petite cause peut-elle avoir un grand effet ? D'accord une petite graine peut être la cause pour un grand arbre, mais pour cela il faut de la place et bien d'autres choses.

Lama Lhundroup : C'est ce qu'on appelle les conditions : l'humidité, la place, le soleil, etc. Mais il faut comprendre aussi qu'une grande cause peut avoir un petit effet, comme une petite cause peut avoir un grand effet. Il y a donc dans tout cela un aspect dynamique, une évolution : petite cause et petit effet, etc. Ce qu'on appelle 'petit' ici, c'est cette toute petite erreur qui naît quand nous pensons qu'il y a un moi là où il n'y en a pas. Et cette petite erreur est la cause d'incommensurables souffrances pour cette conscience pendant des milliers de vies. Nous créons donc toute une montagne de souffrances à cause d'une petite erreur qui fait que nous ne reconnaissons pas qu'il n'y a pas de moi. Parler d'un moi n'est qu'une convention, car en vérité le moi n'existe pas.

Q : Quelle est la cause principale d'un événement, par exemple quand il y a une avalanche ou quand une étincelle met le feu ? Quelle en est donc la cause principale, parce que beaucoup de causes jouent là-dedans ?

L.L. : Dans le monde, pour qu'il y ait une feuille de papier... il faut réunir les conditions et les causes nécessaires, mais en ce qui concerne cette chaîne d'interdépendance, ces douze liens, les causes principales sont : 1) l'ignorance, 2) les formations karmiques, 3) la conscience dualiste, 8) le désir et 9) la saisie. Là, vous trouvez aussi ce que le Bouddha a voulu dire dans ses enseignements quand il parle de la vérité des causes de la souffrance.

### ***Comment couper la chaîne des douze liens interdépendants ?***

Maintenant nous allons voir pourquoi nous comprenons le dharma quand nous comprenons les douze liens interdépendants et comment nous pouvons couper la chaîne.

Le premier lien, c'est l'ignorance. Elle est très difficile à attaquer directement parce qu'il s'agit de la méprise fondamentale, d'une supposition, d'un concept difficile à lâcher. C'est comme le cœur de notre identification. Pour affaiblir cette ignorance, les maîtres donnent des instructions sur ce que sont rigpa : la conscience claire et ma rigpa : la conscience voilée ou partielle. Ils nous expliquent la nature de Bouddha, ils nous parlent de l'esprit non-dual et ils nous encouragent à la méditation de mahamoudra. La méditation de mahamoudra dissout l'ignorance. Si nous pouvons méditer le véritable mahamoudra, nous coupons l'ignorance à la racine. Pour y arriver, on enseigne la pratique de lhaktong. Ce sont des techniques utilisant des questions dans la méditation profonde, qui visent à dissoudre la dualité sujet-objet. Au moment où la pratique de lhaktong mène à une véritable réalisation, la sagesse ultime s'ouvre, la prajnaparamita se manifeste. Tous les enseignements sur la prajnaparamita (la paramita de la sagesse) sont des remèdes contre l'ignorance. Dans la pratique des Six yogas, ce sont surtout la pratique de la claire lumière et celle de toumo qui annihilent l'ignorance, coupent sa racine. Tout ce que nous pouvons faire pour le moment, c'est parler de cette non-dualité, donner les

instructions du mahamoudra. Cette ignorance s'affaiblira petit à petit par votre pratique au cours des prochaines années. Pour que le travail soit plus facile, nous allons d'abord nous intéresser à d'autres liens de la chaîne.

De l'ignorance fondamentale découlent les formations karmiques. Là, il n'y a rien à faire. Nous ne pouvons pas couper la chaîne car à cause de l'ignorance, les voiles vont se manifester ainsi que les conséquences des actes. Pour nous expliquer le processus de ce qui se passe à ce moment-là, on nous donne les instructions sur le karma et sur les deux, trois ou quatre voiles (le voile émotionnel, le voile qui obscurcit la sagesse, le voile des tendances habituelles, le voile karmique), ainsi que les différentes pratiques qui permettent de purifier ces voiles. On nous explique aussi les différents états émotionnels qui se manifestent à cause de l'ignorance. De l'ignorance et des formations karmiques qui en résultent, naîtra une conscience dualiste. Là, nous ne nous ne pouvons rien faire pour l'instant. Pour nous expliquer le processus et découvrir ce dont il s'agit (à propos de cette conscience), on nous donne les enseignements sur namshé : la conscience dualiste et yéshé : la conscience non temporelle. On nous explique aussi pourquoi la conscience, dans l'état intermédiaire (bardo), sera attirée et reprendra ou non une forme, une autre naissance. Dans le bardo, la conscience propulsée par le karma sera attirée vers une certaine existence. Ce n'est pas véritablement un choix, c'est un choix obligé. Nous choisissons par exemple de renaître comme humain, mais ce n'est pas vraiment un choix conscient. Nous aurons donc un organisme humain, 'nom-et-forme', constitué des cinq skandhas. L'explication sur les cinq skandhas est donnée en même temps que celle de ce processus d'identification. Nous nous identifions avec le corps, les sensations, les perceptions, les différentes formations mentales et la conscience elle-même. Ce sont les cinq skandhas. Automatiquement, nous avons les sources sensorielles qui produisent le contact avec les sensations. Ceci est le résultat automatique d'avoir pris naissance. Pour décrire ce fonctionnement, on nous explique, du point de vue du dharma, la théorie de la perception et comment l'esprit fonctionne à différents niveaux : l'esprit relié aux sources sensorielles, l'esprit qui gère ensuite les différentes sensations etc., et le développement des émotions basé sur les sensations.

Quand nous arrivons à ces facteurs, aux lien 7, 8 et 9, nous pouvons vraiment faire quelque chose, nous pouvons vraiment travailler. Comment gérer les sensations si nous nous laissons prendre par le désir ou par la saisie ? Il y a une progression dans la pratique. Le plus évident, c'est de travailler avec la saisie. Le travail avec le désir et la soif est déjà plus subtil. Encore plus subtil est le travail indirect concernant le jugement d'une sensation considérée comme étant agréable, désagréable ou neutre. La pratique qui nous est expliquée ici consiste à ne pas nous identifier. L'identification qui est le fondement pour prendre 'nom-et-forme', à la base des cinq skandhas, s'exprime chaque fois qu'il y a une sensation. Quand cette identification réapparaît, nous pouvons nous détendre, nous pouvons nous désidentifier et ne pas laisser s'enchaîner un processus d'agitation mentale avec les émotions et les actes qui créent du karma, etc. L'idée est de couper la chaîne entre 9<sup>e</sup> 10, entre saisie et devenir. La première chose sera d'aller vers un devenir bénéfique. L'idée est de créer des forces karmiques qui vont permettre de continuer à pratiquer le dharma. En continuant à pratiquer le dharma, nous allons affaiblir les forces d'identification encore et encore jusqu'à ce que nous ne soyons plus obligés de reprendre naissance. Les forces du devenir ne vont plus être opérationnelles. Je vous donne un exemple : il fait chaud. Pour la plupart d'entre nous, la chaleur est une sensation physique ressentie par le corps. C'est une sensation physique, nous sommes donc au niveau 7, au septième lien. Maintenant, à ce niveau-là, nous éprouvons cette sensation comme étant agréable, désagréable ou neutre. Certaines personnes la trouvent agréable, d'autres la trouvent déjà fortement désagréable et d'autres encore ne lui donnent pas beaucoup d'importance. Vous voyez, l'esprit travaille déjà avec ce qu'il ressent. Il ne ressent pas la sensation physique de chaleur telle qu'elle est. Tout de suite il juge : agréable, désagréable ou pas très important pour le moment. Si nous pouvons nous détendre à ce niveau-là, accepter la chaleur comme elle est, il n'y aura ni désir ni aversion, il n'y aura pas de saisie pour ou contre la chaleur. Une méthode nous est donnée au niveau 7 (les sensations). Il faut changer notre façon de regarder la vie. Au lieu de dire : « *J'ai* chaud », il suffit de dire : « *Il fait* chaud ». Bien sûr, changer les mots ne va pas changer grand-chose, mais les mots expriment déjà bien cette identification avec la sensation. Si nous pouvons détendre l'identification, la réaction qui en résultera sera différente. Pour pouvoir travailler à ce niveau-là il faut avoir l'esprit extrêmement rapide et être très présent. Il faut avoir un shiné profond. Au moment où un son s'élève, avant de le juger agréable, désagréable, nous devons détendre l'identification, laisser l'esprit se détendre dans le non-jugement. Sinon, nous sommes au

point 8, déjà dans la soif, c'est-à-dire dans l'attachement et l'aversion. En ce qui concerne la chaleur, par exemple, nous sommes dans l'espoir que cela se termine ou dans la crainte que cela s'aggrave. La petite sensation a déjà donné lieu à une chaîne de pensées, à un petit ballon d'espoir et de crainte.

Au niveau 9 (la saisie), la pensée est : « Je dois faire quelque chose. Je ne peux pas laisser les choses comme elles sont, il faut que je réagisse. » Ce sont par exemple, les émotions de la colère ou du désir : « Je veux », « Je ne veux pas ». La volonté s'installe. Pour calmer et détendre notre esprit, les enseignements donnés à cette étape-là sont les instructions sur la méditation, sur les antidotes aux émotions, sur l'amour, sur la compassion, sur la pratique des paramitas. Nous allons contempler avec équanimité et essayer d'équilibrer notre réaction aux différentes sensations. Plus la méditation devient profonde, plus elle nous permet de remonter à l'origine de ce processus d'identification. Quand nous sommes dans l'émotion, nous sommes dans la saisie, c'est le niveau 9 et nous voulons agir. Ici, nous ne pourrions pas couper la chaîne, mais nous allons changer l'orientation de nos actes en agissant de manière bénéfique grâce à des contemplations, aux vœux sur la discipline, aux vœux de bodhisattvas qui nous dirigent vers des actes positifs. Et les méditations, les contemplations utilisées dans ce cadre, vont atténuer notre état émotionnel.

Au niveau des Six yogas de Naropa, concernant la pratique entre le quatrième et le neuvième lien, c'est surtout la pratique du corps illusoire et de toumo, accompagnée la nuit par le yoga du rêve, qui diminuent fortement la saisie de ce qui apparaît dans notre esprit. Pour le dire avec d'autres mots : quand nous pratiquons Tchenrézi, nous pratiquons aussi le corps illusoire, nous nous visualisons comme étant Tchenrézi et toutes les sensations, tout ce qui apparaît dans l'esprit, n'est pas vu comme « mes sensations », « mes pensées », « ce qui m'arrive à moi », mais comme ce qui se manifeste dans l'esprit de Tchenrézi. Ce qui donne une toute autre façon de voir les choses, car les actes qui s'en suivront seront différents. Vous voyez, les pratiques du vajrayana travaillent toutes avec les sensations, la soif, la saisie, afin de changer complètement notre façon de réagir. Les actes accumulés pendant toute une vie créent les forces du devenir, le dixième lien. Ce sont ces forces qui nous amèneront dans une existence où nous pourrions continuer à pratiquer le dharma ou bien qui pourront nous faire chuter dans des souffrances incroyables. Encore une fois, toutes les explications sur le karma, la renaissance, les six royaumes, sont données pour nous faire comprendre ce lien. Mais il y a aussi l'enseignement sur les royaumes purs. Il est possible de créer des forces, grâce aux habitudes prises dans cette vie (par exemple en nous visualisant comme Tchenrézi, en appelant Amitabha, en cultivant la confiance, en prenant refuge) qui, dans le bardo, nous propulseront dans un royaume pur où 'nous prendrons naissance'. Mais nous ne renaîtrons pas de la même façon que dans les royaumes du samsara. Donc là, nous recevons aussi les instructions sur le p'owa (le transfert de la conscience), sur la manière d'utiliser le bardo comme une pratique du dharma pour couper à ce moment-là la chaîne de ce cycle d'existences dans le samsara. Nous nous préparons maintenant, pour pouvoir le faire ensuite et pour éviter de nous faire happer par les forces du devenir qui nous propulsent dans des lieux de souffrance. Si nous n'appliquons pas le dharma à ce moment-là, nous serons obligés de reprendre naissance. Nos corps et esprit seront liés comme étant les cinq skandhas, etc. et nous passerons ensuite par la vieillesse et la mort.

Pour ces liens 11 et 12, on nous donne toute la description des souffrances dans le samsara, on nous explique le processus de la conception, de la naissance, du développement embryonnaire. Et bien sûr, on nous explique aussi l'impermanence et le processus de la mort.

Vous voyez, tout le dharma est contenu dans ces douze liens. Si nous comprenons les douze liens, nous comprenons tout le dharma ; tout est là et c'est ce qui nous est montré. C'est comme un fil conducteur liant tous les enseignements du dharma. La plupart des instructions que vous recevez, correspondent aux facteurs 8, 9 et 10, car c'est à ce niveau-là qu'habituellement le pratiquant peut couper le plus facilement.

### ***Les douze liens d'origine interdépendante et les Quatre Nobles Vérités***

Quand on regarde les douze liens du point de vue des Quatre Nobles Vérités, la première Noble Vérité : *la vérité de la souffrance* correspond aux liens 4, 5, 6 et 7, ainsi qu'aux trois derniers : 10, 11 et 12. La deuxième Noble Vérité : *la vérité des causes de la souffrance* correspond aux quatre ou cinq liens que nous avons déjà nommés, c'est-à-dire les trois premiers : l'ignorance, les formations karmi-

ques et la conscience, ainsi que le désir et la saisie. Quand on regarde la troisième Noble Vérité qui est *la vérité de la cessation (la fin) de la souffrance*, on refait la lecture de ces douze liens dans l'ordre inverse : s'il n'y a plus l'ignorance, il n'y a plus de formations karmiques, s'il n'y a plus de formations karmiques, etc. C'est la cessation d'un facteur après l'autre, principalement la cessation des sept bases de la souffrance. Quand il n'y a plus de conscience duelle, il n'y a plus de 'nom-et-forme', il n'y a plus de bases sensorielles, il n'y a plus de sensations et bien sûr il n'y a plus de naissance, de vieillesse et de mort. La quatrième Noble Vérité : *la vérité du chemin qui mène à la libération*, c'est cette lecture inverse : quand il n'y a plus l'ignorance, il n'y a plus les formations karmiques. Nous venons de voir l'explication des facteurs qui nous permettent de couper la chaîne. Les différentes pratiques qui permettent de couper cette chaîne à différents endroits ou qui permettent de la comprendre sont la Noble Vérité du chemin. Voilà, nous terminerons la session ici et après la pause nous méditerons ensemble.

Question : Y a-t-il aussi des instructions sur la manière de faire toute cette chaîne dans l'ordre inverse, sur la façon de dissoudre la saisie, après cela dissoudre le désir, etc., jusqu'à ce que l'ignorance se dissolve ?

Lama Lhundrup : L'ordre inverse, l'élément clé pour qu'il y ait une inversion de toute cette chaîne, c'est la réalisation de la vacuité. C'est cette réalisation-là qui fera qu'à n'importe quel moment tu ne prendras plus naissance, il n'y aura plus de forces du devenir. Comme la sagesse ultime est là, tout se renverse, tout le cycle s'arrête.

## **Huitième enseignement**

Continuons avec les douze liens et regardons dans le texte de Gampopa ce petit paragraphe que j'ai déjà mentionné, mais que nous n'avons pas encore lu. Gampopa écrit : « *Mais la production interdépendante est également liée à un certain nombre de facteurs, du fait que le corps est composé de six éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air, l'espace et la conscience. Sans ces facteurs, le corps ne peut pas naître. En revanche, lorsque les six éléments intérieurs se trouvent réunis au complet, le corps vient à l'existence.* »

Cela veut dire que cette chaîne des douze liens dépend aussi d'autres éléments qui ne sont pas énumérés dans les douze facteurs ; mais lorsqu'ils sont présents, rien ne peut empêcher la naissance, par exemple d'un être humain.

Dans le paragraphe suivant, Gampopa dit : « *On pourra se demander sur combien de vies se déroule le processus complet de ces douze liens interdépendants. 'Le sublime Sutra des dix terres' répond : « Ce qu'on appelle les 'formations karmiques découlant de l'ignorance' vient de la vie précédente ; ce qui va de la conscience à la sensation a lieu dans la vie présente ; les autres éléments, depuis la soif jusqu'au devenir, sont liés à la vie suivante. Et le cycle recommence.* » »

Nous allons reprendre notre feuille avec les schémas des douze liens et expliquer pourquoi ce cycle contient trois vies.

En ce qui concerne la vie précédente, l'ignorance de base, l'ignorance fondamentale et les formations karmiques, se réfèrent à ce qui était avant notre vie présente.

Pour la vie présente, la conscience dualiste c'était la conscience dans le bardo, l'état intermédiaire. Cette conscience a cherché à reprendre naissance, a cherché un corps, puis a trouvé un corps qui s'appelle 'nom-et-forme', avec un cerveau. L'esprit, intimement lié au cerveau, a développé les sources sensorielles et le contact. Le contact a mené à la sensation. Tout cela, c'est notre vie actuelle.

Pour la vie suivante, le texte dit que désir et saisie sont déjà liés à la vie prochaine. 'Liés', ne veut pas dire qu'ils appartiennent à la vie prochaine, cela signifie que dans cette vie nous créons les forces du devenir. Le karma qui constituera la force menant à la prochaine existence est toujours créé par les actes accomplis avec saisie. Le devenir, c'est la somme des forces karmiques qui, encore une fois, sont effectives au moment où nous entrons dans le bardo. Et dans le bardo, ces forces-là vont nous mener à une future naissance. La vie future commence donc à la fin du devenir et au début de la naissance, avec la conception et la gestation ; ensuite il y a le vieillissement et la mort. C'est déjà la

vie future. Avec cette explication-là, nous avons donc trois vies couvertes par ce cycle. La façon de décrire la vie précédente et la vie future est un peu différente afin de montrer les différents aspects de ces douze liens. Il faut savoir que lorsqu'on parle des forces du devenir, c'est la même chose que lorsqu'on parle de la conscience dualiste, parce que le namshé : la conscience dualiste, contient dans ce qui est appelé l'alaya, toutes les formations, comme toutes les impulsions karmiques, qui représentent des traces dans cette conscience dualiste. Les forces du devenir sont donc dans la conscience même.

Sur la feuille, j'ai ajouté une double flèche entre formations karmiques et actions. Cela veut dire qu'il y a une analogie entre ce qu'on appelle les formations karmiques de la vie précédente et toutes les actions qui mènent aux forces du devenir. On peut dire aussi que la dernière sensation de cette vie-là sera la mort (facteur 7). Et ce qui apparaît tout de suite après (facteur 8), dès que nous reprenons conscience, c'est le désir et ensuite la saisie de vouloir exister. De cette manière, on peut aussi dire que désir et saisie font déjà partie de ce qui vient après, après la mort, après cette vie. En ce qui concerne le dernier moment de cette vie, il en sera ainsi.

Nous pouvons faire aussi des petits cercles. Regardez : devenir, naissance, vieillissement et mort, constituent un cycle complet. Chaque fois que nous mourons, les forces du devenir que nous avons créées durant notre vie réapparaissent et nous renaissons. Vieillissement et mort, devenir... c'est un cercle qui en soi, décrit déjà le samsara. Bien sûr, le vieillissement et la mort finissent toujours dans l'ignorance. C'est le moment où nous perdons conscience dans la mort. Nous voilà donc au point de départ : l'ignorance est le point de départ pour la prochaine vie. Quand on parle de naissance, c'est identique à 'nom-et-forme'. Chaque fois que nous prenons naissance, les skandhas se réunissent. Là aussi, vous voyez, cela revient au même. La description est faite d'une autre manière pour vous donner une explication plus complète.

Maintenant, pour faire un peu plus de 'stretching' avec votre esprit, je vous donne encore d'autres façons d'expliquer ces douze liens. On peut les expliquer comme s'étalant sur deux vies seulement. On peut dire, par exemple, que tout ce qui se passe dans notre vie actuelle, c'est le cycle 1 à 9 : nous sommes toujours dans l'ignorance, nous créons les formations karmiques, nous renforçons la conscience dualiste, nous nous identifions encore plus avec les skandhas, avec les sources sensorielles, nous créons des contacts qui génèrent des saisies et chaque fois que nous entrons dans la saisie, nous renforçons l'ignorance. Nous tournons donc tout le temps en rond entre 1 et 9. Et à la fin de cette vie, ce même cycle continue tout simplement avec l'ignorance pendant la mort. Les forces du devenir, identiques aux liens 2 et 3, se manifestent et nous prenons une autre naissance. Le cycle 1 à 9 continue.

Il y a aussi une façon d'expliquer ce cycle en deux vies : les facteurs 1 et 2 sont la vie passée et tout le reste c'est la vie présente. Cela voudrait dire que cette vie commence avec la conscience dualiste qui mène à la saisie et que dans cette vie même, la saisie crée les forces du devenir. Nous nous affirmons continuellement par notre naissance et nous expérimentons sans arrêt le vieillissement et la mort, ce qui renforce la conscience dualiste ou l'ignorance. Nous ne pouvons pas entrer où nous le voulons dans la chaîne précédente.

Maintenant, il y a une façon de décrire tout cela comme étant le bardo et la vie humaine. Là, on dit que les facteurs 1 à 9 se passent dans le bardo et que le devenir c'est le lien qui joint le bardo avec la vie humaine présente (facteurs 11 et 12). Cette explication-là sert tout simplement pour dire que les mêmes identifications de cette vie sont opérationnelles dans l'état intermédiaire, entre deux vies. La petite exception, le petit changement, c'est que dans l'état intermédiaire, il n'y a pas de formes solides, il n'y a pas un corps solide. A part ceci, l'identification avec les quatre skandhas, le contact, les sensations, les réactions, etc., continuent bien sûr également dans le bardo.

On peut aussi expliquer ces douze liens comme appartenant à une seule vie. Tout se passe dans cette vie même. La vie commence avec l'ignorance et se termine avec la mort qui s'enchaîne sur l'ignorance de la prochaine vie. Ensuite, on peut dire que cette chaîne-là s'opère à chaque instant, avec chaque action. Si on veut l'expliquer de cette façon, il faut quand même 'étirer' un peu plus son esprit pour pouvoir comprendre. Je vous donne une explication en utilisant n'importe quel acte. Il y a un soutra dans lequel les commentaires donnent comme exemple l'acte de tuer. Nous pouvons faire la

même chose. Voici donc une liste, que vous ne trouverez pas ailleurs, pour expliquer chaque acte de la chaîne :

- ◆ L'ignorance est le manque de compréhension qui précède l'acte ou qui accompagne l'acte.
- ◆ Les formations karmiques sont l'acte lui-même, basé sur une intention. Karmique, signifie qu'il y a l'intention d'accomplir cet acte.
- ◆ La conscience est l'intuition du moment présent, le fait de percevoir ce qui se passe au moment présent.
- ◆ Les 'nom-et-forme' sont l'identification présente à ce moment-là.
- ◆ Les sources sensorielles sont les champs sensoriels activés à ce moment-là.
- ◆ Le contact est l'accomplissement de l'acte. Par exemple, l'acte de tuer est le moment où le couteau tranche, où le marteau frappe. C'est cela le contact.
- ◆ La sensation est le sentiment de plaisir, de souffrance ou un sentiment neutre au moment où nous accomplissons cet acte.
- ◆ Le désir est notre engagement enthousiaste dans cet acte, le désir ardent de vouloir le faire.
- ◆ La saisie, c'est tenir vraiment à nos actes comme nous l'avions prévu. Donc, nous ne lâchons pas cet acte, nous le menons jusqu'au bout en poursuivant l'intention du début.
- ◆ Par ceci, nous créons les forces du devenir, c'est-à-dire que nous affirmons notre existence. Cela peut être l'existence présente et l'existence future. C'est comme une soif pour une existence future aussi. Existence future ici, c'est la prochaine situation, l'instant suivant.
- ◆ Quand on parle de naissance, c'est la naissance de la prochaine situation ou d'une situation identique à celle dont on parle. On peut positionner la naissance comme étant la naissance de l'acte dont il est question ou bien comme étant déjà ce qui va produire le prochain instant avec l'action suivante. Les deux possibilités existent.
- ◆ Vieillesse et mort, cela peut se référer au changement qui opère dans cette situation et la situation future. Encore une fois, nous avons le choix. Le changement, c'est la cessation de l'instant même.

L'espace d'un acte, ici, peut représenter plusieurs instants. Et le changement qui se produit pendant ces instants-là s'appelle la vieillesse. La fin de cet acte (lorsque la situation se termine), sa cessation, s'appelle la mort. La mort mène à la prochaine situation. Ceci est une explication assez complète de la chaîne de causes à effets pour un seul acte, avec ses douze liens. Vous voyez que c'est tout à fait applicable. A nous de développer cette conscience. Cette explication montre bien qu'à chaque instant nous avons la possibilité de couper la chaîne, à chaque instant nous pouvons sortir du désir, de la saisie, nous pouvons avoir un regard sur l'ignorance fondamentale, nous pouvons changer les actes que nous sommes en train d'accomplir.

Maintenant, nous pouvons tout simplifier. Nous pouvons dire que ces douze liens sont contenus en trois. Nous pouvons dire que les émotions mènent au karma, que le karma mène à la souffrance et que la souffrance mène aux émotions. Émotions, karma, souffrance.

Émotions : ce sont les liens 1, 8 et 9.

Karma : ce sont les liens 2 et 10.

Tout le reste est appelé 'les bases de la souffrance'.

Ceci vous donne une introduction assez complète sur les douze liens. Quel est le problème avec ces douze liens ? Pourquoi s'en occupe-t-on ?

Question : Si dans le bardo, nous avons les quatre skandhas, sans le corps, sans la forme, etc., mais alors, que pouvons-nous éprouver avec les sens si nous n'avons pas d'oreilles, pas de nez, etc ?

Lama Lhundroup : C'est une question typique qui est l'expression de notre idée limitée de l'esprit et de notre existence. Nous pensons que nous voyons les choses parce que nous avons des yeux, mais la capacité de voir ne dépend pas des yeux. La capacité de voir se crée à partir des yeux à cause de notre limitation énorme dans cette vie. Les aveugles deviennent voyants dans le bardo. Toutes les facultés sensorielles sont présentes dans le bardo, sans qu'il soit nécessaire d'avoir une base physique. Cela renverse complètement notre façon de voir les choses.

Petite remarque de Lama Tashi : « Prenez l'exemple du rêve. Dans un rêve nous pouvons bien sentir, voir, entendre des choses qui ne se déroulent pas dans la pièce où nous dormons. »

Question : La question se réfère à l'explication où ces douze liens d'origine interdépendante concernent un seul moment et où les facteurs 6, 7, 8 et 9, ont lieu dans un seul instant.

Lama Lhundroup : Tu as bien compris.

Q : La question posée hier était : Est-ce qu'un bouddha est soumis à ces douze liens ?

L.L. : Regardons ce qui se passe pour le Bouddha. L'ignorance ? Non. Les formations karmiques ? Quand le Bouddha agit, que fait-il ? Que produit-il ? Cela s'appelle 'l'activité éveillée', parce qu'elle est sans ignorance, sans identification. Il a une activité, il crée des causes et effets, mais sans qu'il y ait un centre d'identification.

Q : Mais y a-t-il un karma de ses vies antérieures qui ressort encore dans sa vie actuelle ?

L.L. : Cette discussion a bien occupé les érudits pendant des siècles, mais ils ont vite décidé qu'un bouddha n'avait que sept karmas à vivre : une maladie, sa mort, avoir un ennemi (comme Devadatta)... Ils ont énuméré une liste de karmas où cela ne semblait pas être une activité éveillée, mais plutôt quelque chose que le Bouddha avait encore à vivre. D'autres disent : « Non, tout cela n'est pas du karma, tout cela est pour le bien des êtres et on ne peut plus parler du karma. » Donc là, on entre dans une discussion un peu théorique.

Est-ce qu'un bouddha expérimente du contact ? Est-ce qu'il a des sensations ? Mais s'il est dans la vacuité, où sont les sensations ?

Participant : Il se passe quand même quelque chose !

Participant : Quand un bouddha prend une tasse, il a une sensation mais il n'a pas de saisie, pas d'attachement.

Question : Est-ce que 'condition' veut automatiquement dire karma ou est-ce que 'karma' c'est juste une manière de percevoir ?

Lama Lhundroup : Il faut bien comprendre ce que veut dire karma. Vous n'êtes pas vraiment sûrs. Quand on est dans la vacuité, dans le dharmakaya, est-ce que l'on perçoit quelque chose ou non ?

Propositions diverses : (inaudibles).

L. L. : Il y a quelqu'un qui s'approche de la bonne réponse.

Question : Est-ce que cela passe par la nature des sentiments ?

Lama Lhundroup : Oui, voilà, est-ce qu'un bouddha a des sentiments ? Quelle est la nature des sentiments ? Là aussi, les érudits ont des discussions, mais les maîtres éveillés sont sûrs ! Parmi les érudits, quelques-uns disaient : « Un bouddha, du fait de toujours rester dans le dharmakaya, n'entre pas en contact avec la réalité impure des choses mondaines. » Ensuite, il y avait ceux qui disaient : « Il entre bien sûr en contact avec la réalité relative, sinon comment pourrait-il aider les êtres s'il ne le faisait pas ? » Et Gampopa cite son maître Milarépa sur cette question. Milarépa disait : « Bien sûr, le Bouddha ressent tout ce que les êtres ressentent, mais sans jamais quitter le dharmakaya », cela veut dire sans jamais tomber dans une seule identification. Donc, même s'il restait encore du karma à éprouver, du fait qu'il n'y a pas de centre d'identification, il ne vit pas du karma. On pourrait dire : « Un bouddha partage avec nous le karma d'être humain, mais dans son esprit cela ne bouge pas, il n'est pas dérangé par ce qui se passe dans ces conditionnements. »

Alors, je vous repose ma question : Quel est le problème décrit par ces douze liens ? Pourquoi s'en occupe-t-on ?

Participant : Parce qu'on tourne en rond.

Lama Lhundroup : Tourner en rond, cela pourrait être bien amusant !

Participant : Parce qu'il y a la souffrance.

Lama Lhundroup : Tout cet enseignement est donné parce qu'il y a la souffrance. Et ces douze liens expliquent comment la souffrance est générée et comment elle peut être arrêtée.

Question : Comment peut-on arriver au dharma sans une ouverture d'esprit ? Je ne vois pas autre chose que les souhaits. On est dans l'ignorance, on se réincarne avec cette ignorance, on ne sait pas que cela vient d'un passé et va créer un devenir. On est pris par nos émotions, nos désirs. Il n'y a pas d'espace. Je voulais pratiquer, agir pour les autres, cela n'est pas possible puisqu'il y a ma souffrance. Je voulais savoir où est-ce que cela peut intervenir ? Est-ce qu'une ouverture est possible ?

Lama Lhundroup : Il est nécessaire qu'on touche encore à ce point aujourd'hui. Ceux qui sont complètement pris par ce cycle éternel – on pourrait dire sans fin – n'ont aucune de chance de s'en sortir. Les moteurs de cette chaîne sont extrêmement forts. On parle de l'ignorance, des tendances karmiques et de cette conscience dualiste comme moteurs. Ce sont les moteurs qui, avec la saisie, se renforcent tout le temps. Donc, nous avons peu d'espace. Maintenant, le dharma est enseigné par ceux qui ont découvert la liberté pour nous montrer où nous avons un peu d'espace que nous pourrions utiliser. Restons avec cette question centrale. Où est cet espace ? A quel endroit pouvons-nous rompre cette chaîne ? Avec tout ce que vous avez entendu, avec tout l'enseignement du dharma sur ces douze liens et après avoir vu chaque lien en correspondance avec les enseignements du dharma, il y a bien sûr quelque chose à faire ou à comprendre. Mais vous-mêmes, personnellement, aujourd'hui, où pouvez-vous affaiblir la chaîne ?

Réponses diverses des participants : Au niveau de la sensation..., de l'action..., de l'ignorance..., de l'identification..., les quatre points pour lesquels lama Lhundroup a donné différentes pratiques avec lesquelles on peut attaquer la chaîne, c'est-à-dire : les facteurs 1, 9, 8, 7.

L. L. : Tout à fait. Ce sont les points les plus aisés pour créer de l'espace. Le reste est plus difficile. Hier nous avons fait trois exercices qui ont créé un petit espace. *Premier exercice* : nous ne bougions plus, nous ne réagissions plus aux sensations physiques. *Deuxième exercice* : nous comptions le souffle pour ne pas réagir autant à la production de pensées. Et *troisième exercice* : nous suivions le souffle en continu – avec plus ou moins de succès, pour ne pas laisser apparaître d'autres pensées. Ce sont trois méthodes de shiné, pour calmer l'esprit. Les méthodes de shiné ont toutes en commun la possibilité de créer un espace, de calmer le jeu. Je peux ensuite décider de l'action à entreprendre. Quel karma vais-je me créer ? Je sors du mécanisme automatique des réactions (longue expiration), je me calme, j'observe, j'ai le temps de réfléchir, de prendre refuge, etc., et je me donne une direction. Shiné c'est cela. Première règle de shiné : ne pas réagir. Ne pas réagir veut dire ne pas suivre les pensées, ne pas suivre les impulsions et faire ceci ou cela automatiquement. Puis, il y a toutes les méthodes de contemplation qui nourrissent la compréhension. Nous pouvons contempler l'impermanence, nous pouvons contempler le karma, nous pouvons contempler les défauts du samsara, nous pouvons contempler les qualités de la libération, du refuge et la bodhicitta. Nous pouvons contempler l'amour et la compassion, nous pouvons contempler les douze liens. Il y a de très nombreuses contemplations possibles et nous pouvons même nous contempler nous-mêmes comme étant le yidam, comme Tchenrézi par exemple (c'est d'abord une contemplation). Nous contemplons un autre aspect de la vérité pour ouvrir les yeux et avoir ensuite plus de force pour couper la chaîne. Ceci est l'étape intermédiaire et pour pouvoir bien contempler, il nous faut déjà un certain shiné, un certain calme mental. Quand la contemplation s'approfondit, se précise, elle devient lhaktong. Les méthodes de lhaktong consistent à poser des questions très précises, afin d'essayer de pénétrer une compréhension directe de ce qui est. Par exemple, la contemplation sur l'impermanence, nous amène à regarder la durée de vie de chaque phénomène apparaissant dans notre esprit. Nous nous apercevons alors que les pensées, que tout ce qui apparaît, est extrêmement fluctuant. Ceci nous conduit à une compréhension de ce flot d'événements dans l'esprit et de la nature illusoire de tout ce qui apparaît. La contemplation sur

l'impermanence commence à générer une compréhension profonde qui mène dans la direction de lhaktong. Finalement, nous nous demandons : « Mais où est la pensée ? » Nous regardons plus précisément son impermanence en disant : « Mais où est-elle ? » Et nous regardons la pensée mais ne la trouvons pas. Ceci est un regard de lhaktong. Vous voyez, il y a une progression dans le travail avec la pensée, nous commençons par shiné, par les contemplations, et nous arrivons finalement aux méthodes de lhaktong. Où est le penseur ? Où est-il celui qui pense ? Où est le moi ? Où est le sujet ? Où est l'objet ? Ce sont les questions de lhaktong, de vipassana. Ces questions visent à trancher l'ignorance de base, à cerner la vérité de ce qui est. Donc, nous nous occupons directement de la dualité : où est le sujet, où est l'objet ? Quelle est la nature du sujet, quelle est la nature de l'objet ? L'objet, c'est la pensée, c'est l'expérience, c'est l'autre.

Question : Avec lhaktong, en regardant : 'qui pense ?', est-ce qu'on s'attaque au point 3, la conscience dualiste ?

Lama Lhundroup : Seulement, le point 3 est formulé ici comme étant la base qui a servi à prendre naissance dans cette vie. Nous ne pouvons pas tout de suite changer entièrement cette base-là, cette conscience de namshé – base pour cette existence –, mais nous pouvons produire des moments où nous ne sommes pas dans l'ignorance. Et à ce moment-là, le namshé devient yéshé... pour un instant.

Question : Question pour clarifier la différence qui existe entre la méditation de Tchenrézi et lhaktong.

Lama Lhundroup : Oui, la pratique de Tchenrézi, comme toute pratique de yidam est une façon de vivre. Nous entrons dans une autre manière de vivre, qui est l'expression d'une vision éveillée de la vie. Et là, nous trouvons les éléments de shiné-lhaktong-mahamoudra, shamata-vipassana-mahamoudra. Nous les trouvons, ils sont encouragés et se développent, mais d'une manière plus globale que de simples moments de méditation, de calme. Les moments de questions de lhaktong prennent un peu plus tout notre être. C'est pour cela que nous nous sentons souvent plus à l'aise quand nous faisons ces pratiques-là, parce qu'il y a l'amour, la compassion, la dévotion, la vision pure. Beaucoup d'éléments entrent en jeu dans la pratique de Tchenrézi et nous aident à développer lhaktong, la vision pénétrante. Formellement, dans la pratique de Tchenrézi, visualiser clairement la divinité et réciter le mantra en pleine conscience, c'est shiné. Cela coupe le flot des pensées. Nous sommes tellement dans la visualisation et dans la récitation, que cela procure le même effet que pratiquer sur le souffle ou sur un autre support de méditation. Avec la pratique de Tchenrézi, nous pouvons donc créer cet espace, interrompre le processus mental des chaînes de pensées. C'est le calme mental. Ensuite, la transparence de la visualisation, l'étendue de la conscience, la question : « Qui suis-je ? » « Est-ce que je suis Tchenrézi ou est-ce que je suis un être ordinaire ? », « Qui est plus vrai ? Moi ou Tchenrézi ? » Toutes ces questions-là et les compréhensions qui en résultent, c'est lhaktong. Lhaktong est en relation avec la transparence et avec la non-substantialité de la visualisation et aussi avec le son du mantra, la vacuité du mantra, la vacuité du son. Ce sont des éléments qui génèrent, avec le temps, une compréhension de la nature profonde des choses. La différence avec les techniques habituelles de shamata-vipassana, c'est qu'avec la pratique du yidam, tout cela se fait automatiquement. Nous ne nous posons pas beaucoup de questions, les questions se posent d'elles-mêmes parce que nous avons du mal à faire la pratique. Nous avons du mal à entrer dans la vision pure du yidam et cette friction entre ma vision ordinaire, mondaine et la vision de la pratique, fait surgir automatiquement toutes les questions. Alors s'opère tout le processus intéressant du développement d'une plus grande compréhension, d'une ouverture plus importante et d'encore plus de dévotion. Les réponses elles aussi se manifestent à cause de cette tension entre les deux.

Dans la session suivante, je vous invite à expérimenter d'autres méthodes de méditation. Je vais vous montrer quelques exemples de méthodes utilisant plus d'espace. Je vous invite également à participer un peu plus aux ateliers de l'après-midi, parce qu'il semble que vous soyez un peu fatigués. Il fait très chaud, c'est vrai. Cependant, les ateliers sont une excellente occasion pour pouvoir échanger avec des enseignants vraiment très compétents, bien préparés pour répondre aux questions telles que : « Comment appliquer le dharma dans le quotidien, en pratiquant les paramitas ? » En effet, il semble que la participation dans les ateliers de l'après-midi soit un peu moins importante. Ce n'est pas grave

en soi, parce que chacun a certainement de bonnes raisons pour ne pas venir, mais peut-être sous-estimez-vous la valeur de ce qui est offert. Si vous avez un peu d'énergie pour les trois derniers jours, allez-y ! Je vois les choses de cette manière : je ne peux pas vous enseigner la cinquième paramita : la méditation, le matin, si vous n'avez pas reçu la formation sur les autres paramitas que vous pourrez intégrer grâce aux ateliers de l'après-midi. Pour une formation complète dans le dharma, il faut que chacun de vous ait la formation sur toutes les paramitas. Écouter lama Lhundroup le matin n'est pas suffisant. Je dirai même que les après-midi sont plus importants que le matin, parce que c'est la base. Nous nous sommes partagé le travail. Et seulement ceux qui participent à l'ensemble de ce qui est offert, peuvent dire qu'ils ont vraiment reçu la transmission ou l'explication complète sur les paramitas. Beaucoup de personnes disent : « Je veux méditer, enseignez-moi la méditation. » Et quand on leur dit : « Mais développez d'abord la patience, ou développez la discipline, etc. », ils refusent, ils veulent la méditation... et la sagesse, bien sûr ! Ils veulent brûler les étapes et ne sont pas capables de développer la méditation. Si vous n'avez pas la générosité, la discipline, la patience et la persévérance, vous ne serez jamais capables de méditer. Pensez-vous que vous allez trouver la libération si vous n'arrivez même pas à rester sans bouger pendant un quart d'heure, une demi-heure ? J'ai l'impression, quand je vous enseigne ces pratiques, comme : ne pas bouger, suivre la respiration, etc., que vous êtes complètement dans la pensée que ce sont vraiment des préliminaires. Vous avez vite fait de faire autre chose et vous ne vous occupez pas de les appliquer vraiment jour après jour. La méditation doit se faire chaque jour à la maison. C'est de cette manière que vous établirez vraiment les bases saines et stables. Un pratiquant qui peut dire : « Quand je suis en colère, j'ai juste à retrouver mon coussin, je m'assois et après je peux couper la chaîne », est un pratiquant qui sait, qui a une base saine pour sa pratique. Les résultats, les fruits de la pratique viennent d'un entraînement régulier, comme de toute chose. Si vous voulez devenir un bon joueur de tennis, il faut jouer régulièrement !

## **Neuvième enseignement**

### ***La Vie de Saraha***

Hier, nous avons terminé l'explication sur les douze liens interdépendants. Nous continuerons avec les antidotes concernant la jalousie et l'orgueil, mais auparavant je vais vous faire un petit cadeau. L'année dernière vous avez émis le souhait de mieux connaître Saraha. Un retraitant m'a donc aidé à effectuer des recherches et nous avons trouvé la biographie de Saraha dans un commentaire tibétain ainsi que dans des sources anglaises. Nous avons traduit certains passages qui expliquent sa vie. Pour que vous puissiez peut-être un peu mieux vous connecter à la visualisation de Saraha dans le cœur de Gampopa pendant la pratique, je vais vous expliquer sa vie et pourquoi il est devenu une référence pour la pratique du mahamoudra.

La source la plus crédible sur la vie de Saraha semble être le commentaire de Karma Trinlé, maître accompli et érudit de la lignée Kagyu, qui était aussi enseignant et un des maîtres de Karmapa. Son commentaire s'appelle « Le miroir qui montre clairement la libération complète de l'esprit ». Lorsqu'il se prosterne aux pieds de Saraha et prend refuge en lui –, il l'appelle « La grande joie rayonnante qui manifeste toutes les qualités de la vacuité ». Elle est donc le symbole même de la vérité naturelle, de la réalité naturelle ; le mot 'naturelle' est important ici. « Rester naturel », *nyoug-ma* en tibétain, est un mot central dans l'enseignement de Saraha. Saraha était devenu de son vivant le symbole d'un être complètement naturel. Nous avons appris les jours précédents, qu'être naturel est l'antidote pour toutes les tensions dues à la soif et à la saisie, pour tout ce que crée notre esprit. Être complètement naturel, c'est être complètement détendu et c'est l'accès au mahamoudra.

Karma Trinlé loue les corps, parole et esprit de Saraha comme s'il était le véritable Bouddha. Dans ses louanges, il ne fait aucune différence entre le Bouddha Shakyamouni et Saraha. Il termine en disant : « Moi-même, avec mon corps, ma parole et mon esprit, que je laisse s'ouvrir dans l'état complètement naturel, je m'incline devant le Kaya du Bouddha, le Corps du Bouddha, le Tout Puissant, qui est si profond et vaste. » Il dit : « Avec la flèche de la conscience de la non-dualité, tu as percé le cœur des concepts qui s'attachent au sujet et objet dans la saisie dualiste et tu libères l'espace de la non-différenciation du samsara et du nirvana. » Il parle de l'égalité du samsara et du nirvana. Ceci est

la réalisation ultime où toutes les souffrances, les pensées, les expériences du samsara, sont réalisées comme ayant la même nature que la réalisation du dharmakaya. Le dharmakaya est l'essence même de tout ce qui nous fait souffrir dans le samsara. Il dit qu'il s'incline devant Saraha, le grand archer qui, avant même le Bouddha, avait déjà compris la telléité. Mais, par amour pour les êtres, ces maîtres réalisés réapparaissent en ce monde et manifestent une danse illusoire pour le bien de tous. C'est une allusion au fait que Saraha est l'émanation d'une série de manifestations pour le bien des êtres, de bodhisattvas ayant déjà réalisé la nature de l'esprit dans des existences précédentes. Ce n'était donc pas la première vie au cours de laquelle il a eu cette réalisation.

Il dit : « Saraha, tu es renommé comme étant le Karmapa. » En effet, le Ier Karmapa, Tusoum Khyenpa, s'est souvenu avoir été Saraha dans une vie antérieure. Le XVIe Karmapa lui-même (décédé en 1981), s'est souvenu à plusieurs reprises avoir été Saraha dans une vie antérieure. Il y a donc un lien direct. C'est Karma Pakshi, le IIe Karmapa, qui a constaté que Tusoum Khyenpa était la continuation de l'activité de Saraha. Karma Trinlé, dans son commentaire, appelle Saraha « le vénérable détenteur de la Coiffe noire. » Parfois, on peut voir Saraha sur des thangkas représenté avec la Coiffe noire au-dessus de lui, ce qui montre le lien qui existe entre Saraha et Karmapa. Maintenant, nous comprenons mieux pourquoi Saraha est dans le cœur de Gampopa, parce que Tusoum Khyenpa (Ier Karmapa) était un des quatre disciples de cœur les plus proches de Gampopa.

Il y a une autre raison : au cœur d'un maître éveillé, il y a toujours la bodhicitta. Le symbole de la bodhicitta dans notre univers tantrique, c'est Tchenrézi – entre autres bien sûr – et selon l'explication de Karma Pakshi (IIe Karmapa), le Bouddha Tchenrézi s'émane toujours pour accomplir le bienfait des êtres et l'émanation de son Esprit éveillé, c'est Saraha. L'émanation du Corps éveillé de Tchenrézi, c'est Gourou Rinpotché (Padmasambhava). L'émanation de la Parole de Tchenrézi, dans cette description du IIe Karmapa, c'est Padampa Sangyé, le maître de Matchig Labdreun, fondateur de la lignée de Tcheu. Donc, Saraha prend place dans le cœur de Gampopa comme étant l'esprit éveillé. C'est l'esprit éveillé qui se manifeste pour le bien des êtres sous une forme un peu différente de l'aspect extérieur de Gampopa. L'un, Gampopa, est un moine vêtu des trois habits monastiques et dans son cœur, Saraha est un yogi avec les vêtements yogiques.

Saraha vécut au Ier ou IIe siècle de notre ère et fut le maître de Nagarjuna. A cette époque Saraha, qui était l'abbé de l'université de Nalanda, conféra les vœux de moine à Nagarjuna et lui donna la formation de base de toute la philosophie bouddhiste. L'enseignement sur le mahamoudra pour les pratiquants tantriques est basé sur la philosophie du madhyamika, une l'approche qui vise à dissoudre les idées fixes sur la réalité en utilisant l'intellect.

Le madhyamika a été fondé et exposé par Nagarjuna, disciple de Saraha. C'est comme si les deux avaient travaillé ensemble : l'un par le chemin de la dévotion, l'approche directe du mahamoudra et l'autre, en utilisant tout ce que l'intellect peut offrir pour détruire la forteresse de la saisie égoïste. Tout ceci se passe donc aux Ier et IIe siècles de notre ère. Jusqu'à cette époque, les pratiques du tantra étaient totalement secrètes. D'autres pratiquants du dharma ignoraient leur existence puisqu'elles étaient complètement cachées. Saraha est donc le premier à manifester le fruit de cette pratique ouvertement, ainsi que la pratique elle-même. On trouve une citation de Gueutsangpa, un autre grand maître de la lignée Kagyu, qui dit que Saraha était le premier à montrer la cloche et le vajra publiquement.

Saraha est né au sud de l'Inde dans une famille de brahmanes. Son père s'appelait Pakpa Puntso Tsokpa et sa mère Padma Puntso Tsokpa. Il était le plus jeune des cinq fils et tous excellaient dans l'étude des Védas de la tradition hindouiste. Il reçut le nom de Rahulabadra et parmi les cinq fils, il était le seul à avoir l'intention affichée de devenir moine. A cette époque, le roi Mahapala qui régnait sur le pays, considérait ces garçons comme des personnes très vénérables et tenait ces cinq érudits en grande estime. Pendant le règne de Mahapala, vivait un grand bodhisattva bouddhiste du nom de Ratnamati qui se manifestait comme étant l'émanation de Hayagriva. Ratnamati - Lodreu Rinchen en tibétain - est cité au début de la prière à la lignée dans les pratiques préliminaires. Il s'agit donc du maître de Saraha, un bodhisattva sur le dixième bhouti. Voyant que le jeune érudit Rahulabadra pouvait très bien servir les êtres en pratiquant le dharma, Lodreu Rinchen se transforma en cinq dakinis. Quatre de ces dakinis prirent la forme de filles de brahmanes et la cinquième, celle d'une

femme fabriquant des flèches. Quand les cinq fils se promenaient dans le parc, les quatre frères aînés étaient attirés par les quatre dakinis brahmines. Celles-ci leur demandaient d'où ils venaient, où ils allaient, de quelle caste ils étaient issus etc. En réponse, les fils récitaient les védas par cœur et les filles étaient ravies. Un lien spirituel s'établissait et les dakinis répondaient, elles aussi, par les récitations des védas. Les quatre frères aînés étaient tellement enchantés par ces rencontres, qu'ils demandèrent aux quatre dakinis de devenir leurs conjointes. Le frère cadet, quant à lui, n'était pas intéressé. Il voulait devenir moine. Aussi demanda-t-il au roi la permission de devenir moine bouddhiste. Il reçut cette permission et fut donc ordonné par le moine qui s'appelait Mahayana Schririkiati. Il étudia beaucoup et devint un érudit très célèbre sous le nom du brahmane Rahula. Durant cette période, il devint le maître de Nagarjuna ainsi que d'autres pratiquants qui seront à leur tour de très importants détenteurs de la doctrine du dharma, des enseignants très renommés.

Un jour, alors que le brahmane Rahula et les moines se promenaient dans le parc, les quatre dakinis (qui étaient avec ses frères) s'approchèrent de lui et lui demandèrent de bien vouloir accepter de la bière. Il protesta et ne voulut pas accepter. Mais elles étaient tellement habiles qu'elles le convainquirent de la non-dangereuse des substances etc., en lui parlant de la vacuité des choses. Aussi, il accepta de boire les quatre bols qui lui étaient offerts et les vida d'un coup. Il passa alors par les quatre voies, les quatre étapes de la joie. Son esprit, grâce à ce plaisir intense, s'ouvrit complètement et il eut la vision du bodhisattva Soukanata. Dans cette vision, le bodhisattva lui dit : « Dans cette ville habite une femme qui fabrique des flèches faites de quatre parties. Il faut que tu lui rendes visite parce que les êtres tireront un très grand bienfait de cette rencontre. » La vision disparut à ce moment-là et Saraha resta dans l'état d'union de la conscience primordiale et de la conscience relative. En remarquant cet état de grande bénédiction, cette réalisation instantanée manifeste en lui, il pensa qu'il fallait suivre l'instruction reçue dans sa vision. Il se rendit donc sur le marché pour finalement trouver la femme qui lui avait été décrite. Il trouva une jeune femme complètement concentrée, fabriquant une flèche après l'autre, sans regarder ni vers la gauche, ni vers la droite. Elle était complètement unie à son travail. Il fut étonné de cette concentration et s'intéressa à ce qu'elle faisait.

Elle tenait un bambou qui avait trois nœuds et le rendait complètement rectiligne. Elle le coupait en bas et en haut, à la pointe. Derrière, elle pratiquait quatre incisions et mettait en haut une pointe de flèche dure. Elle liait cette pointe de flèche avec un ligament, un tendon d'origine animale, pour qu'elle tienne vraiment bien. Derrière, elle insérait quatre plumes pour que la flèche garde bien la trajectoire. Puis elle prenait cette flèche et en fermant un œil et en regardant avec l'autre, elle la pointait pour voir si elle était bien faite. Elle se mettait en posture du tireur à l'arc, positionnait la flèche et regardait si elle visait bien la cible.

A ce moment-là, Rahulabadra s'approcha d'elle et lui demanda : « Jeune femme, vous êtes bien une professionnelle de la fabrication des flèches ? » Et elle lui répondit : « Jeune fils de bonne famille, le sens des enseignements du Bouddha n'est pas connu par des mots, il est connu simplement par des symboles et des méthodes. Le sens ne peut pas être réalisé par des paroles et par la lecture. » A ce moment même, apparut dans l'esprit de Saraha une compréhension de la signification de la flèche qu'elle tenait dans sa main. C'est elle qui lui expliqua et lui confirma ce qu'il voyait. Elle dit :

« Le bambou lui-même, qui est laissé naturel, est le symbole du non créé, de ce qui n'est pas fabriqué, de l'état non fabriqué.

Les trois nœuds dans le bambou sont le symbole de l'intention de laisser se manifester les trois kayas : dharmakaya, sambhogakaya, nirmanakaya.

Rendre le bambou rectiligne est le symbole de la droiture du chemin qui mène directement au but.

Couper le bambou à la base est le symbole de trancher le samsara à la racine.

Couper la pointe du bambou est le symbole de couper la croyance dans un moi, de couper la croyance égocentrique.

Couper le bambou à la base en quatre parties est le symbole de la nécessité d'être rempli par quatre aspects. Les quatre aspects sont : avoir une intention, être sans intention, le non né et au-delà de l'intellect. D'abord, il faut avoir l'intention de réaliser la bouddhité. Puis en pratiquant, il faut aban-

donner toute intention de vouloir fabriquer quoi que ce soit. Le non né est l'état d'esprit complètement naturel, non fabriqué. Au-delà de l'intellect est la description de la réalisation au-delà du chemin qui n'est pas parcouru par les paroles intellectuelles, mais qui touche à la dimension au-delà de l'intellect.

Insérer la pointe de la flèche, c'est insérer la sagesse comme guide central de la pratique.

Bien lier la pointe de la flèche avec un ligament, avec des tendons, est le symbole de la nécessité de lier l'ultime avec le relatif par l'union des opposés.

La pointe coupée en deux est le signe des méthodes habiles et de la sagesse.

Insérer les quatre plumes au bout de la flèche est le signe de la vue, la méditation, la conduite et le fruit : les quatre aspects centraux de la pratique de mahamoudra. 'Vue, méditation, conduite et fruit' peut aussi être traduit par : 'action et fruit'.

Ouvrir un œil et fermer l'autre veut dire : fermer l'œil de la conscience relative, le namshé, la conscience dualiste et ouvrir l'œil de la conscience intemporelle : yéshé. C'est ouvrir yéshé et fermer namshé.

La posture pour viser une cible montre la nécessité d'envoyer la flèche de la non-dualité au cœur de la saisie dualiste. »

Ainsi, grâce à la vision qu'il avait eue auparavant, Saraha et la dakini se rencontrèrent. Saraha comprit tout de suite tout ce que cela représentait. Les instructions du mahamoudra qu'il reçut aux travers de ces symboles étaient l'initiation (reçue à ce moment-là). La flèche et les arcs symboliques furent utilisés pour l'initier au mahamoudra. Il reçut donc complètement cette initiation. Et à partir de ce moment-là, grâce à la compréhension juste qui s'est élevée dans son esprit, il ne fut plus appelé Rahula (Rahulabadra), mais Saraha. 'Sara' veut dire 'flèche' et 'ha' vient de 'hahata' dans le langage du sud de l'Inde, qui veut dire 'avoir envoyé', 'avoir tiré', 'celui qui a tiré la flèche'. De sa réalisation, il dit à la femme : « Tu n'es pas une professionnelle des flèches, tu es une professionnelle des symboles de l'initiation. » (En tibétain cela fait un bon jeu de mots parce qu'une 'dakenma' est une femme très habile à fabriquer des 'da', des flèches. Il y a une autre 'dakenma', où 'da' veut dire symbole. On joue donc avec le mot flèche et symbole. Ils se prononcent de la même façon mais s'écrivent différemment). Ils partirent donc ensemble et la vie de Saraha changea complètement. Accompagné par sa consœur, il se mit à pratiquer le tantra sur les charniers. Il commença à faire des festins d'offrandes en acceptant de l'alcool, de la viande et à chanter des chants vajra spontanés et devint un célèbre yogi des charniers. Il disait : « Jusqu'à présent j'étais un brahmane (un brahmane a une pratique pure), mais à partir d'aujourd'hui je suis un brahmane complètement pur (un moine complètement pur). »

Les habitants de la région s'affolaient de voir que le grand érudit Rahulabadra avait un comportement qui allait à l'encontre de toutes les règles de la vie brahmane. Ils disaient : « Ce brahmane Rahula n'est pas capable de maintenir une vie de moine, d'ascète et de renoncement. Sa conduite a complètement dégénéré, il est parti avec une femme de caste inférieure et adopte une conduite inférieure. Il court comme un chien dans toutes les directions et boit de l'alcool ». Ils rapportèrent tout cela au roi Mahapala qui commença à se faire du souci. Le roi Mahapala demanda aux quatre fils brahmanes de se rendre auprès de leur frère et de lui demander, en son nom, qu'il revienne à la vie précédente et qu'il abandonne sa conduite actuelle. Ce qui se passa entre les quatre fils accompagnés par une foule de gens venus avec eux faire cette requête, et le cinquième frère, se trouve dans « Les histoires des quatre-vingt-quatre mahasiddhas ». Saraha y est accusé de boire de l'alcool et c'est ce qu'il y a de pire pour un brahmane. Mais Saraha répond : « Non, je ne bois pas d'alcool. Amenez tout le monde ici, je vais faire le serment que je n'ai jamais bu d'alcool. » Ils demandèrent aux gens de venir et quand ils furent tous rassemblés, Saraha dit : « Si j'ai bu de l'alcool, que ma main soit brûlée et si je n'en ai pas bu, qu'elle ne soit pas brûlée » et il mit sa main dans de l'huile bouillante. Lorsqu'il sortit sa main, elle était complètement intacte, sans aucune trace de brûlure. Le roi dit : « Mais alors, il ne boit pas d'alcool, où est le problème ? » Les autres répondirent : « Mais si, il boit de l'alcool ! » Saraha dit alors : « Si vous n'êtes pas convaincus, je vais de nouveau prêter serment : Si j'ai bu de l'alcool, que le cuivre fondu que je vais boire me brûle de l'intérieur. Si je n'ai pas bu, que cela ne me brûle pas ! » Et le roi dit aux autres : « Vous voyez, il ne boit pas ! » Les gens : « Mais si, il boit, nous l'avons vu fréquemment. Il boit ! Il ment ! » Alors Saraha proposa : « Nous allons donc faire autre

chose. Amenez-moi un brahmane pur et nous irons sur l'eau. Celui qui n'a pas bu pourra marcher dessus et celui qui a bu s'y enfoncera. » Bien sûr, Saraha marcha sur l'eau et l'autre coula ! « D'accord - fit le peuple -, il ne boit pas ! Mais comment fait-il ? Nous voulons un quatrième test. » Ils dirent : « Celui qui sera le plus lourd ne boit pas ». Ils prirent une balance. D'un côté ils mirent des poids en métal équivalents au poids de trois hommes et placèrent Saraha sur l'autre côté de la balance. Si Saraha marchait sur l'eau, c'est qu'il était trop léger ! Voilà pourquoi ils demandèrent l'inverse. Bien sûr, Saraha pesa plus que les poids placés de l'autre côté. Même lorsque les poids pesaient autant que six hommes, Saraha pesait encore plus lourd ! Le roi dit alors : « Si quelqu'un a de tels pouvoirs, qu'il boive autant qu'il veut ! »

A partir de ce jour-là le roi et le peuple du pays entier firent la requête à Saraha de leur donner des instructions. Alors Saraha chanta au peuple le fameux « Doha en cent soixante vers ». Puis la reine vint requérir des instructions personnelles. Il lui chanta le « Doha en quatre-vingts vers ». Ensuite le roi se manifesta encore une fois pour demander des instructions et Saraha lui chanta le « Doha en quarante vers ». Ces trois Doha : au peuple, à la reine et au roi, sont devenus célèbres et sont connus sous le nom de « La trilogie des Doha de Saraha ». Ils sont la base des explications du mahamoudra. Saraha chanta de nombreux chants et son activité dura très longtemps. On estime qu'il vécut deux ou trois siècles et eut beaucoup de disciples. Il participa largement à répandre la pratique du mahamoudra et du tantra, en Inde. Le roi, sa reine et l'entourage du palais royal, développèrent tous de profondes réalisations. Et on dit de ce pays du sud de l'Inde, nommé Shri Parvati, le pays de Vidarba, qu'il fut vidé du samsara, ce qui veut dire qu'aucune personne de ce pays ne retomba dans le cycle d'existences des souffrances liées au samsara.

Voilà en bref la vie de Saraha. Pour le moment nous n'en savons pas plus. Nous savons qu'il était le premier détenteur humain du tantra de Chakrasamvara, de Khorlo Demtchog. Ce tantra est parmi les plus importants de la lignée Kagyu. Il est également le maître central dans la transmission du tantra de Gouya Samadja. Il a également écrit ou énoncé plusieurs commentaires sur le mahamoudra.

C'est lui qui a mis la pratique complètement naturelle au centre de l'enseignement. Il a donné des exemples : « Pratiquer comme du coton » car le coton qui n'est pas encore traité est complètement flexible ; ou « Pratiquer comme un arc qui n'est ni trop tendu ni trop détendu » Tous ces exemples illustrent ce qu'est la pratique détendue. Il donnait des exemples encore plus forts, comme : « Pratiquer comme le cadavre d'un chien » car le cadavre d'un chien ne s'intéresse plus à rien. Il nous demande de ne plus nous intéresser à nos productions mentales, et d'être complètement détendu vis-à-vis de nos propres productions mentales.

Cet humour qui entre dans l'enseignement sur la méditation est ce qui caractérise grandement l'approche tantrique. Nous pouvons tout utiliser, mais il faut être vigilant, il faut être vraiment au point avec sa pratique, ne pas se laisser prendre. Lorsque Saraha a rencontré la femme sur le marché, ce fut un moment initiatique, c'est ce qui est reproduit dans les initiations que nous recevons pour toutes les pratiques du tantrayana. Le chemin tantrique utilise les méditations sur les divinités, le mantra. Lors d'une initiation, nous nous lions avec ce qui est derrière l'apparence. L'apparence, un symbole, ouvre notre esprit et nous montre quelque chose. Une compréhension intuitive de sa signification, de ce qui est derrière ce symbole, apparaît alors dans l'esprit. Notre capacité à comprendre ces symboles est limitée. Nous avons peu développé cette faculté. et la tâche des maîtres est de nous les faire comprendre peu à peu, de nous amener graduellement à une compréhension intuitive de ce qu'est la réalité ultime.

## ***Dixième enseignement***

### ***L'orgueil, la jalousie et leurs antidotes***

Développons encore une fois la motivation pour appliquer vraiment les enseignements du dharma à notre vie de façon à être un fardeau moins lourd pour les autres, pour ne pas leur nuire et pour pouvoir les aider par la suite. Nous passons la majeure partie de notre vie en croyant être un ca-deau pour les autres. Ce n'est peut-être pas le cas de tout le monde, mais c'est vrai pour beaucoup de

gens. Nous pensons qu'il est formidable de pouvoir vivre avec nous, d'être nos amis, mais souvent nous nous trompons. Nous sommes plutôt un fardeau, nous sommes plutôt difficiles à vivre, difficiles à supporter, surtout pour ceux qui passent tout leur temps avec nous. Les émotions en sont la raison, sans oublier celles dont nous allons parler aujourd'hui : la jalousie et l'orgueil. Il y a aussi une minorité persistante de personnes qui se considèrent comme un réel fardeau pour les autres. Elles pensent qu'il est vraiment difficile de vivre avec elles et que, de toute façon, elles ne pourront jamais avoir d'amis, parce que personne ne les aimera jamais. C'est aussi la jalousie et l'orgueil.

L'orgueil, c'est de penser : « Moi, je suis vraiment sérieux. » Toutes nos pensées ne tournent qu'autour de nous et nous ne pensons pas véritablement aux autres. La jalousie, c'est de se comparer aux autres. Nous nous comparons toujours aux autres et le poison de la jalousie, c'est exactement cela. Pour la jalousie et l'orgueil, nous pouvons utiliser encore une fois l'exemple de la balance. Lorsque le plateau s'alourdit du côté de l'orgueil, celui de la jalousie s'allège et nous la ressentons très peu. A l'inverse, quand c'est le plateau de la jalousie qui devient plus lourd, nous ne pensons pas être orgueilleux. Mais il faut juste qu'un orgueilleux rencontre dans sa vie des situations qui le rabaissent, pour qu'il devienne jaloux. Il suffit qu'un jaloux trouve des situations dans la vie où il sera le premier, pour qu'il devienne orgueilleux. Quand nous sommes en haut, nous faisons tout pour y rester. L'orgueil fait que nous essayons de créer de l'espace vers le bas et donc, nous essayons de nous maintenir en haut. Même si nous nous sentons seuls là-haut, nous sommes mieux qu'en bas. Quand nous sommes en bas, nous faisons tout pour grimper et pour tirer les autres vers le bas : monter soi-même et tirer les autres vers le bas pour ensuite pouvoir être en haut. Donc, en ce qui concerne la jalousie et l'orgueil, les remèdes, les antidotes, ne sont pas tellement différents. Nous pouvons les appliquer pour les deux poisons à la fois.

Lisons le texte de Gampopa : « *Si c'est la jalousie (ou l'envie, l'ambition, la rivalité) qui domine, à titre d'antidote méditons sur l'égalité de soi-même et d'autrui : les autres désirent le bonheur autant que nous et, comme nous, ils ne veulent pas souffrir. Ayons donc pour eux le même amour que pour nous-mêmes.* »

Ici, le point central c'est d'éliminer le souhait de vouloir être différents et la pensée que nous sommes vraiment différents des autres. Nous sommes convaincus de trouver le bonheur en étant différents des autres : « Je veux être mieux ou je veux être pire. » Quand nous sommes dans la dépression, nous pensons être vraiment différents des autres : « Les autres trouvent le bonheur, moi je ne le trouve pas. » Nous sommes jaloux de ceux qui semblent être plus heureux à ce moment-là. Ce qui va vraiment aider dans ces situations et pour toujours, c'est de penser que les êtres sont égaux dans leur souhait de vouloir être heureux et dans leur difficulté à l'être. Nous pouvons faire cette méditation sans que la jalousie domine notre esprit.

Quand nous ressentons l'égalité ou la similarité entre les êtres, nous avons là une très bonne base pour nous réjouir. Quand nous ressentons que l'autre cherche autant le bonheur que nous, nous pouvons nous réjouir du petit bonheur qu'il trouve dans sa vie. Car même une petite joie très temporaire prodiguera un petit soulagement, donnera de l'air frais. Alors, nous nous réjouissons avec l'autre, parce que nous ressentons cette égalité dans notre motivation de base. Quand nous contemplons l'égalité des êtres, lorsqu'une autre personne souffre, nous savons que pour elle, vivre la souffrance est aussi difficile que pour nous parce qu'elle cherche, comme nous-mêmes, le bonheur et essaie d'éviter la souffrance. Nous allons naturellement avoir plus de compassion.

Quelqu'un d'orgueilleux se croit spécial, il pense avoir des qualités supérieures aux autres et de ce fait développe de l'orgueil. Il s'identifie beaucoup avec ce qu'il pense avoir comme qualités spécifiques. Son bonheur relatif est basé sur cette différence, sur cette distance artificielle qu'il crée avec les autres et ne peut pas admettre d'être sur le même plan d'égalité que les autres. C'est très difficile pour lui. Il souffre d'avoir les mêmes problèmes que les autres. Il souffre d'avoir des difficultés et il veut les cacher. Il veut cacher en lui-même ses moments de tristesse, de doute et veut prouver qu'il est toujours au-dessus des autres. Finalement, il termine dans une 'tour d'ivoire' créée par son orgueil, devient très seul et souffre de cette solitude. Quand il commence à accepter l'égalité, c'est-à-dire d'être de la même nature, d'avoir la même aspiration, le même potentiel que les autres, il peut se lâcher un petit peu, sortir, descendre de sa tour d'ivoire. Il n'a plus besoin de se défendre autant par peur

d'être égal aux autres. Il accepte plutôt de se mettre au même niveau ou bien il trouve que se mettre au même niveau que les autres est la source d'une vie beaucoup plus facile, beaucoup moins tendue que vivre comme un orgueilleux qui a toujours tout à défendre.

Le remède pour éliminer la jalousie, c'est méditer le souhait partagé par tous les êtres de vouloir être heureux. C'est se réjouir des petites joies que chacun reçoit comme un bonheur dans sa vie. Le remède pour éradiquer l'orgueil, c'est contempler l'égalité, se dire intérieurement : « Je suis aussi stupide que les autres, sinon pourquoi est-ce que je ne suis pas encore éveillé ? Pourquoi est-ce que je tourne encore dans le samsara ? Il se trouve que j'ai tellement de choses en commun avec les autres que les conditions en cette vie ressemblent à celles de tous les êtres dans le samsara. Pourquoi est-ce que je n'ai pas rencontré le Bouddha ? Pourquoi est-ce que je n'ai pas eu le mérite de m'éveiller auparavant ? Pourquoi est-ce si difficile pour moi de comprendre les enseignements ? Pourquoi n'ai-je pas de réalisations et d'expériences faciles ? Pourquoi y a-t-il toujours des émotions dans mon esprit ? » En nous posant toutes ces questions, nous voyons que nous ne sommes pas différents des autres. Comme Guendune Rinpotché le disait en quelques mots : « C'est la contemplation de notre stupidité identique à celle des autres. » Nous avons un manque de mérite, etc. Il faut égaliser notre orgueil. L'orgueilleux comme le jaloux souffrent de se croire trop importants. Ils souffrent du fait de tourner autour d'eux-mêmes. Dès qu'ils s'ouvrent aux autres, leur vie devient plus facile.

Regardons ce que Gampopa dit sur l'orgueil : *« Si c'est l'orgueil (se donner de l'importance) qui est prépondérant, à titre de remède, on méditera sur l'échange de soi-même et d'autrui. Des êtres puérils ne chérissent qu'eux-mêmes et ne s'occupent que de leurs propres intérêts, ce qui les mène à souffrir dans le samsara. Les bouddhas, qui chérissent les autres êtres et n'agissent que pour leur bien, ont atteint l'Éveil parfait. Reconnaissons donc que se chérir soi-même est un défaut et rejetons l'attachement à nous-mêmes. Sachons que chérir les autres est une vertu et considérons les autres comme nous-mêmes. »*

Dans ce paragraphe, est-ce que cela change beaucoup si vous mettez 'orgueil' à la place de 'jalousie' ? L'échange de soi-même avec autrui sera le remède pour la jalousie et l'orgueil. S'occuper vraiment du bien des autres réduira la saisie égoïste, le sentiment de se croire si important. Dans la jalousie comme dans l'orgueil, on se sent important, tout tourne autour de soi. Pour l'orgueil, cela ne se remarque pas tout de suite. Mais dès que vous critiquez quelqu'un d'orgueilleux, vous constatez qu'il lui est très difficile d'accepter les critiques et là vous voyez qu'il est uniquement concerné par lui-même. Est-ce que nous avons du mal à être critiqué ? Est-ce qu'il est difficile pour nous de voir d'autres personnes jouir d'un bonheur que nous n'avons pas ? Ce sont des questions très simples qui nous permettent d'identifier rapidement l'émotion présente en nous. Donc ici, comme remède universel, nous pouvons pratiquer tonglen, l'échange avec autrui, en utilisant le souffle. Nous pouvons méditer jusqu'à ressentir vraiment la souffrance de l'autre. Nous pouvons offrir du bonheur et continuer jusqu'à ce qu'il y ait un échange complet, qu'il n'y ait plus de différence entre nous et l'autre. Nous pouvons trouver notre bonheur dans le bonheur des autres. Si nous acceptons d'avoir des désagréments, si nous contemplons la joie et le bonheur des autres en nous réjouissant vraiment, à ce moment-là la joie des autres commence à devenir notre propre joie. Maintenant, ce n'est pas le moment de vous donner des instructions sur tonglen, sur la pratique de l'échange avec autrui. Mais si vous n'avez pas encore reçu cette transmission et si cette pratique ne fait pas encore partie de votre pratique quotidienne, faites vraiment tout pour recevoir ces instructions. C'est extrêmement important. Développer toujours la pensée de se diriger vers le bien de tous en se posant cette question : « Qu'est-ce qui pourrait être utile pour tous dans la situation ? » devrait faire partie de notre vie de pratiquant. L'outil qui va permettre de la développer en nous, c'est la pratique de tonglen. Je vous donne un exemple. Nous sommes adultes pour la plupart et quand nous voyons des enfants jouer et avoir de la joie, nous nous réjouissons. Habituellement, c'est une réaction assez spontanée. Pourquoi est-ce qu'il est si facile de nous réjouir quand les enfants jouent et sont contents ? C'est parce qu'ils sont assez différents de nous et cela nous permet de nous réjouir. Si des adultes jouent et sont heureux, nous ne sommes pas tout de suite contents, parce que du fait qu'ils sont comme nous, nous nous comparons à eux et là nous avons du mal à nous réjouir de la même façon que nous le ferions pour des enfants. Regardez, plus les êtres sont semblables, proches, un peu de la même catégorie que nous-mêmes, plus nous avons des difficultés à vraiment nous réjouir de leur bonheur et de leurs joies. Aussi, développez pour tous ceux qui

vous entourent le sentiment de joie que vous avez spontanément par exemple pour les jeunes. Dès que nous voyons d'autres personnes jouir d'un bonheur que nous souhaitons pour nous-mêmes, cela devient difficile. Et c'est sur cela que nous devons nous entraîner à l'avance sur le coussin. Nous devons nous imaginer maintes fois, encore et encore, offrir aux autres exactement ce qu'ils souhaitent et ce que nous souhaitons aussi pour nous-mêmes.

Si nos émotions sont toutes de forces égales ou si nous avons surtout beaucoup de pensées, exerçons-nous à méditer sur le souffle. Pour cela, il y a six approches : compter, suivre le souffle, etc. La méditation sur le souffle est bonne pour toutes les émotions, parce qu'elle calme le jeu émotionnel, le cirque qui se manifeste dans notre esprit dès que nous avons une émotion. Il y a de nombreux remèdes, de nombreuses méditations qui conviennent à toutes les émotions. Mais tonglen est bon pour tout, ce n'est pas seulement un remède pour la jalousie et l'orgueil. C'est par exemple l'application de la méditation sur la bodhicitta, car méditer la bodhicitta est un remède pour toutes les émotions. Méditer le gourou yoga, réciter OM MANI PÉMÉ HOUNG, sont aussi des remèdes qui s'appliquent vraiment à tous les états émotionnels. Nous avons pratiqué, compté le souffle, nous l'avons suivi d'un esprit très attentif, maintenant c'est à vous de continuer à appliquer ces méthodes. Ne sautez pas d'une méthode à l'autre, mais restez un an ou plus longtemps avec une seule méthode ou un choix de méthodes, toujours les mêmes, pendant une période déterminée. Demandez au lama de bien choisir une méthode avec vous et de cette façon vous n'arrêterez pas de la pratiquer avant d'en avoir vraiment reçu le fruit. Lorsque vous trouvez qu'une méthode est bonne et utile, c'est bien de l'utiliser toute la vie. Je suis moi-même un fervent de la méditation sur le souffle. J'aime beaucoup faire cela moi-même, mais c'est grâce à un entraînement qui ne m'a pas été facile au début. Ce sont mes enseignants qui m'ont poussé à continuer, à faire et refaire inlassablement la méditation sur le souffle ; voilà pourquoi aujourd'hui cette méditation est toujours présente. Dès que je n'ai rien d'autre à faire, elle est présente, elle m'accompagne dans les difficultés. Quand j'étais malade, mon esprit n'était pas suffisamment clair pour faire toutes sortes de choses, mais je pouvais toujours rester avec le souffle. Et cela calme, détend, ouvre l'esprit, cela fait une méditation naturelle sur l'impermanence, égalise, soigne l'être.

Pour Guendune Rinpoché, les deux objets de méditation les plus importants étaient la méditation sur le souffle et la méditation sur le Bouddha en face de soi. Parmi tous les objets de la méditation, ce sont ces deux qu'il nous a le plus conseillés. Vous faites automatiquement cette deuxième méditation quand vous pratiquez Tchenrézi ou une autre forme de gourou yoga ou yidam. L'avantage de méditer sur le souffle, c'est de pouvoir nous y accrocher lorsqu'une émotion surgit et que nous avons besoin de nous calmer, parce que la respiration devient assez forte, assez présente. Il est parfois difficile de visualiser un bouddha à ce moment-là. Pour certains, c'est d'ailleurs beaucoup plus difficile de visualiser que de méditer sur le souffle. Par contre, après la mort, plus de souffle, plus de sujet, plus d'objets de méditation ; à ce moment-là, visualiser un bouddha est plus facile. Alors, il faut faire les deux.

### ***Les différentes formes de stabilité méditative***

*« La véritable stabilité méditative a trois aspects : la stabilité méditative qui procure un bien-être dans cette vie, la stabilité méditative qui engendre les qualités et la stabilité méditative qui réalise le bien d'autrui. Par la première, notre courant mental devient un réceptacle approprié. La deuxième nous permet d'acquérir les qualités des bouddhas, une fois que notre esprit est devenu un réceptacle approprié. Par la troisième, le bien d'autrui est réalisé. »*

Ce serait bien pour nous de comprendre un peu ces trois différentes formes de stabilité méditative afin de voir ce qui est à développer.

Commençons par la première : « celle qui procure un bien-être dans cette vie et qui fait de notre courant mental un réceptacle approprié ». Pour donner la définition de cette forme d'absorption méditative, Gampopa laisse parler le texte « *Terres des bodhisattvas* » dans lequel on lit : « *La stabilité méditative des bodhisattvas est exempte de toute conceptualisation.* » Alors, bien entendu, ce qu'on appelle *samten paramita*, la paramita de l'absorption ou stabilité méditative, commence quand nous sommes sans conceptualisation. Tant que nous n'avons pas touché cet état de non-conceptualisation, parler de 'notre méditation profonde' n'est donc pas juste. Pour pouvoir parler

d'une stabilité méditative, il faut au moins accéder à un état dans lequel les chaînes de pensées ne se produisent plus, même s'il y a des pensées qui s'élèvent.

*« Et cette stabilité méditative procure la parfaite maîtrise du corps et de l'esprit. Elle est totalement, suprêmement paisible, exempte de prétention. Elle est sans attachement aux saveurs de la méditation et libre de toutes les caractéristiques. Sachez qu'il s'agit là de (ce qu'on appelle) se sentir bien dans cette vie. »*

Les traductions française et allemande sont un peu différentes, mais vous allez voir que l'explication que donne ensuite Gampopa de la définition de chaque mot, est la même.

*« 'Exempte de toute conceptualisation', c'est demeurer concentré, sans distraction, libre des leurres conceptuels de l'être, du non-être, etc. »* C'est profond parce que, si dans la méditation apparaît la pensée : « Ça, c'est la méditation », nous ne sommes plus dans la méditation. Ou quand il y a un jugement, ce n'est pas la méditation. C'est encore une conceptualisation qui gâche la vue directe de ce qui est. Dans la méditation, on ne donne aucune importance aux pensées qui s'élèvent.

La prochaine phrase : *« 'Que cette méditation procure la parfaite maîtrise du corps et de l'esprit' signifie que tout état négatif du corps et de l'esprit est surmonté. »* En ce qui concerne le corps, cela veut dire que si vous entrez dans la méditation profonde de shiné, toutes les énergies subtiles du corps ainsi que les maladies présentes seront équilibrées. Une guérison naturelle du corps physique se produira et elle se produit. Les bienfaits de la méditation sont vraiment très profonds pour le corps. La digestion s'équilibre, la respiration, la peau, tout s'équilibre grâce aux qualités de l'absorption méditative. Nous pouvons passer par des périodes difficiles avant qu'une purification se produise pour arriver à un meilleur équilibre. Nous pouvons avoir des douleurs fortes mais quand nous arrivons à nous détendre pour trouver une méditation profonde, les douleurs disparaissent, pendant cette période-là. Au niveau de l'esprit, toutes les émotions sont apaisées. Dans l'activité méditative, il n'y a pas de jalousie, de colère, d'orgueil, de désir, seule l'ignorance est toujours présente.

Quand le texte dit : *« 'Totalement, suprêmement paisible' signifie que l'accès à cet état est spontané. »* Il n'y a pas de lutte, il n'y a pas d'effort spécial à faire. La détente et l'ouverture ouvrent les portes de cette méditation.

*« 'Exempte de prétention' signifie être libre d'un obscurcissement émotionnel de la vue. »* C'est ne pas se camper dans la vision que « moi j'existe » ou « moi je n'existe pas ». Cet entêtement dans la vision des choses va à l'encontre de la méditation. La méditation doit être accompagnée et elle est naturellement accompagnée par un esprit plus fluide.

Quand on lit *« 'Sans attachement aux saveurs de la méditation' signifie être sans obscurcissement émotionnel lié au devenir. »* Les saveurs de la méditation, ce sont les joies de cette absorption méditative. Ici c'est une paramita : samten. La méditation doit être libre de cet attachement, sinon il produira une renaissance dans les mondes divins. Là, on parle de samten, on parle des dhyana, des absorptions profondes, c'est ce qu'on appelle la véritable stabilité méditative.

*« 'Libre de caractéristiques' signifie que l'on ne jouit pas des formes et autres objets de perception. »* Donc, on parle ici de l'absence de perceptions sensorielles. A ce stade, on n'est plus préoccupé du tout, l'esprit est comme absorbé à l'intérieur, on n'est plus lié au toucher, au visuel, etc.

Très peu de gens accèdent à ces dhyana, à ces samten, parce qu'il leur manque du mérite, il leur manque la détente. Il leur manque parfois les conditions pour pouvoir les développer mais heureusement, elles ne sont pas absolument nécessaires pour pouvoir réaliser le mahamoudra. Dans l'esprit de quelqu'un qui est bien guidé par son lama, les dhyana ne sont pas un piège, ils sont un atout parce que cela va lui permettre de mieux pouvoir aider les êtres. Les dhyana expérimentés par quelqu'un qui n'a pas confiance dans l'enseignement de la non-dualité seront un piège, parce qu'il s'y installera dedans et souhaitera y rester.

Le texte dit alors : *« Comment accède-t-on à toutes ces qualités ? Par l'exercice de ce qu'on appelle les quatre étapes de la stabilité méditative. La première s'accompagne de réflexion et d'analyse, la deuxième de joie, la troisième de bonheur et la quatrième d'équanimité. »* C'est la description très abrégée des quatre dhyana.

La première étape commence par un constat : « Oui, c'est cela la véritable méditation ». Et cette pensée se fane. Dans le véritable *premier dhyana* il n'y a plus cette réflexion et cette analyse de l'étape méditative.

Le *deuxième dhyana* est encore accompagné par un bien-être physique qui n'est pas exactement lié aux sens extérieurs en contact avec l'environnement, mais un extrême bien-être est ressenti à l'intérieur. Une félicité physique domine dans ce deuxième dhyana.

Le *troisième dhyana* est seulement caractérisé par un bien-être mental. Le corps n'a plus aucune importance dans cette absorption.

Et le *quatrième dhyana* est au-delà du bien-être physique et mental. C'est pour cela qu'on l'appelle l'équanimité.

Cultiver ces dhyana, cela s'appelle donc « *la stabilité méditative qui procure un bien-être dans cette vie.* » C'est donc tout de suite ressenti par le pratiquant lui-même. Quand je vous parle de cela, vous pouvez constater que vous commencez à décrocher de l'enseignement, parce que c'est un peu hors de ce qui vous est possible dans cette vie. C'est exactement la raison pour laquelle autrefois, les dhyana paramita et la sagesse n'étaient pas enseignés aux laïcs ; pour pouvoir cultiver ces absorptions, il faut vraiment faire des retraites prolongées. Cependant, il faut savoir que cela existe. C'est une description de ce qu'est la véritable expérience des pratiquants.

Nous allons nous arrêter là avec ces explications. Maintenant vous pouvez poser vos questions.

Question : Par rapport à l'absorption méditative, il m'est venu une question sur l'attention. Au fur et à mesure que j'entendais les explications, il me semblait que c'était l'attention qui restait. On n'est pas attentif aux objets de perceptions, aux saveurs etc. On se retire des sens, mais il reste l'attention. Est-ce erroné ?

Lama Lhundroup : Tu cherches un mot dans le texte, mais quand Gampopa dit : « On est concentré, on est focalisé sur le bien », c'est exactement cela. Mais ce que nous comprenons par 'attention' est un mot beaucoup trop petit. L'attention ne convient plus aux véritables absorptions, parce que là, l'état d'esprit est vaste et des mots comme 'attention' suggèrent une fixation sur un objet, ce qui convient tout simplement au début de la méditation. L'attention est une qualité à développer, mais après elle doit se substituer à ce qu'on appelle vigilance et cette vigilance doit céder le pas à ce que j'appellerai 'la présence simple' qui n'a plus de but, de centre, de 'focus'.

Q : Est-ce la même chose ? Est-ce l'objet qui change ?

L.L. : Non, il n'y a pas d'objet qui change, parce qu'il n'y a plus d'objet.

Q : Mais est-ce une énergie qui s'applique et qui disparaît ?

L.L. : Oublie l'énergie, c'est la présence simple.

Question : C'est une question sur les douze liens. S'il y a un contact, puis les sensations, etc. Il y a quelque chose de plus, normalement s'il y a contact, il y a des mots qui viennent, même si on n'en a pas conscience. Par exemple, si on entend des oiseaux, on pense immédiatement 'oiseaux'. Où se trouve cette conceptualisation dans cette chaîne des liens ? Parce que dans la méditation, il est bien possible de percevoir quelque chose sans n'avoir aucun mot, aucune conceptualisation.

Lama Lhundroup : Cela se trouve dans la saisie. Déjà, après le contact il y a la soif, le désir et ensuite la saisie. La conceptualisation, c'est déjà la saisie de l'expérience. Le processus non conceptuel avant de remarquer qu'il y a quelque chose, c'est le contact. Il y a tout de suite un sentiment d'agréable/désagréable et c'est ensuite que l'identification de l'objet avec le processus intellectuel a lieu et ceci, c'est déjà la saisie. C'est pour cela que travailler le lâcher-prise est tellement difficile au tout début, d'abord au niveau de la sensation, parce que c'est extrêmement rapide. Nous sommes dans la saisie aussi rapidement qu'un claquement de doigts. Pour qu'il soit possible de donner un nom à une sensation, nous accomplissons auparavant une étape qui est la comparaison avec d'autres noms et expériences possibles. Donc là, même avant de pouvoir dire 'oiseau', nous avons déjà fait la différence entre ce son et d'autres sons entendus dans notre vie et nous cherchons la catégorie adéquate. C'est un processus extrêmement rapide pour les expériences sensorielles habituelles. C'est

quand nous ne trouvons pas la catégorie, que nous remarquons cette manière de fonctionner. Quand nous trouvons tout de suite, nous ne le remarquons même pas. Donc tout cela, c'est déjà la saisie. Nous saisissons la sensation, la perception, nous voulons en savoir plus et pour en savoir plus, nous la retenons, nous la tournons, nous la comparons et nous trouvons le nom, le mot qui convient.

Question : Quand il y a plus de détente pendant la méditation, la saisie diminue également. Donc nous entendons un oiseau, mais nous ne dirons plus 'oiseau'. Peut-être allons-nous dire 'chant', c'est encore un mot, mais il y a peut-être un peu moins de saisie.

Lama Lhundroup : Oui, à travers la méditation, par la méditation, il y a de plus en plus de détente dans l'esprit, il y a donc de moins en moins de saisie.

Question : Quand nous rencontrons une situation émotionnelle, est-ce qu'il est préférable de ne rien dire, de ne rien faire tant que nous ne sommes pas certains d'avoir traversé l'émotion ?

Lama Lhundroup : développer la capacité de ne rien dire, de ne rien faire, avoir ce choix, serait déjà bien. Ensuite, c'est la sagesse qui décide si oui ou non c'est le bon choix. C'est une capacité qu'il faut développer et utiliser au maximum. Seulement parfois, ne pas réagir du tout énerve l'autre encore plus. Dans ce cas, il faut peut-être réagir un peu. Sinon, c'est très bien d'éviter des émotions réactionnelles et sortir du jeu pour ensuite poser un acte plus réfléchi.

Q : Mais il y a déjà une réaction dès qu'une émotion s'élève.

L.L. : Mais elle est encore dedans, en plein milieu, elle peut devenir encore beaucoup plus grave. C'est un peu comme un jeu de ping-pong. Dans cette situation il y a action-réaction, réaction-réaction, nous réagissons, l'autre réagit et donc la tension monte. Ce qui aide, c'est si l'un des deux réussit à sortir de l'émotion et à poser un acte motivé par l'amour et fondé sur la sagesse.

Question : Avec les enfants aussi, quand ils se disputent, à un certain moment, il faut savoir dire 'stop'.

Lama Lhundroup : Oui, à un certain moment. Nous ne les arrêtons pas tout de suite. Nous n'arrêtons pas l'expression de leurs émotions, mais cela ne sert à rien qu'ils se disputent, c'est clair.

Question : Si j'ai bien compris, on peut réaliser le mahamoudra, sans passer par samten ?

Lama Lhundroup : ui, tu as bien compris. Les samten, c'est ce qu'on appelle le troisième niveau de shiné. C'est là où l'esprit devient calme comme un océan, sans pensées. On peut réaliser le mahamoudra même sans avoir atteint ce degré de stabilité. Nous avons besoin d'une stabilité méditative assez importante pour pouvoir réaliser le mahamoudra. Mais cette stabilité ne nécessite pas que toutes les pensées se calment. Il peut y avoir quelques pensées, nous les regardons et nous regardons leur nature. Un petit peu de mouvement, mais assez calme, est possible.

Q : Peut-on réaliser les quatre kayas ?

L.L. : Oui, complètement. Mais on réalise les quatre kayas à la fin du chemin quand on devient bouddha. Et là on n'a plus de mal à entrer dans le samten ! Maintenant, on parle du commencement, comment trouver l'entrée dans la nature de l'esprit. Après, bien sûr l'esprit se stabilise, puis toutes les portes de la méditation s'ouvrent.

## **Douzième enseignement**

### ***Les trois formes de stabilité méditative***

Aujourd'hui, nous allons reprendre le fil des enseignements sur la paramita de la méditation, la stabilité méditative. Il existe trois formes de stabilité méditative ou absorption méditative et nous avons déjà parlé de la première : « *La stabilité méditative qui procure un bien-être dans cette vie.* » Nous avons également constaté que cette forme de stabilité méditative n'est pas facile à développer parce que Gampopa - comme tous les maîtres - parle d'absorptions méditatives assez profondes. Néanmoins, il y a une possibilité d'y accéder et le chemin pour y arriver est décrit entre autres par le IXe Karmapa dans « l'Océan du sens ultime ». Dans notre lignée, nous utilisons ce livre pour intro-

duire les disciples à la méditation. Il traite du chemin progressif à parcourir pour pacifier son esprit. D'abord, nous constatons une multitude de pensées et nous sommes comme devant une cascade mais nous arrivons à garder un peu de recul. Puis, cela se calme un peu et c'est comme un fleuve de pensées un peu moins tumultueux qui s'installe. Cette pacification continue à ralentir les mouvements de l'esprit et finalement, ce soi-disant fleuve, mène dans l'océan de l'absorption méditative. C'est cet océan-là que l'on nomme Prajnaparamita, samten, dhyana, absorption méditative. Tout le chemin qui précède pour y arriver est bien décrit et c'est ce que nous faisons habituellement sur notre coussin quand nous pratiquons la méditation. Quand nous continuons dans cette absorption profonde, semblable à un océan complètement plat, sans vagues, stable, de nombreuses qualités apparaissent. Cela s'appelle « *la stabilité méditative qui engendre des qualités* ». C'est la deuxième forme de stabilité méditative.

Gampopa écrit : « *Elle est double : extraordinaire et commune. La stabilité méditative extraordinaire comprend les absorptions multiples, inconcevables, infinies, qui se trouvent incluses dans les dix forces des bodhisattvas. Les auditeurs et les bouddhas-par-soi, ignorant jusqu'à leurs noms, ne peuvent à plus forte raison s'y établir.* »

Quand on dit 'extraordinaire', cela signifie que cette forme de stabilité méditative appartient aux enseignements du mahayana (le grand véhicule) ; c'est aussi parce qu'un amour et une compassion inconcevables accompagnent la méditation. Ordinaire, 'commun', cela veut dire du petit véhicule, qui est commun à tous les enseignements bouddhistes. Cette stabilité dite extraordinaire se réfère aux absorptions qui mènent aux dix forces de bodhisattvas, à partir du huitième bhouti. C'est celle de pratiquants extrêmement avancés, c'est-à-dire des grands maîtres.

« *La stabilité méditative commune comprend les (huit) affranchissements parfaits, les (huit) victoires sur les perceptions, les (dix) perceptions de l'épuisement, les (quatre) connaissances justes et spécifiques ainsi que d'autres facultés que l'on retrouve chez les auditeurs et les bouddhas-par-soi, mais qui sont en réalité différentes de celles-ci et n'ont de commun avec elles que les noms.* »

Ces absorptions sont donc appelées 'communes' parce qu'elles existent dans les différents véhicules de la pratique bouddhiste. Les shrâvakas, les pratyékabouddhas et les bodhisattvas, expérimentent de telles méditations sur leur chemin entre le premier et le septième bhouti. Mais du fait que l'aspiration du bodhisattva est tournée vers un investissement total pour le bien des êtres, accompagnée du souhait profond de revenir dans le cycle des existences pour aider les autres, il méditera ces absorptions différemment de celui qui vit ces mêmes absorptions avec la motivation de se libérer le plus vite possible du cycle des existences. Nous ne détaillerons pas les différentes qualités exposées ici parce que nous pourrions dire que cela ne nous concerne pas. Nous avons besoin de calmer notre esprit pour prendre déjà un peu de recul sur la cascade de nos pensées habituelles et calmer ce fleuve pour voir les pensées individuelles. Nous ne sommes absolument pas dans l'absorption méditative profonde par laquelle nous développerions ces qualités-là.

La troisième forme de stabilité méditative s'appelle « *La stabilité méditative qui réalise le bien d'autrui* ». Gampopa dit : « *Quelle que soit la stabilité méditative que l'on pratique (c'est-à-dire que le bodhisattva pratique), on émet un nombre incalculable de formes corporelles qui accomplissent onze actes, dont le premier consiste à devenir le compagnon des êtres qui en ont besoin, etc.* »

Nous sommes loin de pouvoir créer des émanations pour le bien des êtres. Ce que nous pouvons faire, c'est émaner nos pensées et donner de notre temps, de notre énergie (nous en avons déjà parlé avec les onze actes vus dans la discipline) pour aider les autres à accomplir des actes bénéfiques. Nous pouvons nous occuper de ceux qui sont en difficulté, venir en aide avec le dharma dès que quelqu'un a besoin d'instructions etc. Nous pouvons faire tout cela avec un seul corps. Cependant, pour y arriver, nous avons besoin d'une grande stabilité mentale. Plus notre stabilité méditative est grande, moins nous serons perturbés en accomplissant ces actes.

### ***Le calme mental et la vision profonde***

Puis Gampopa nous parle du calme mental et de la vision profonde : samatha et vipassana. « *Comment définit-on ces deux termes bien connus : 'calme mental' et 'vision profonde' ? Le calme*

*mental (samatha), c'est l'esprit posé sur lui-même grâce à une absorption véritable.* » Gardons cette définition dans l'esprit. L'esprit repose en lui-même, détendu et non distrait. C'est samatha.

« *La vision profonde (vipassana) qui vient ensuite, c'est le discernement parfait de la nature des choses qui permet de connaître ce qu'il convient de faire et de ne pas faire.* » C'est assez intéressant comme définition. Donc, bien sûr, le discernement parfait de la nature des choses, c'est la nature de l'esprit. Le véritable vipassana, c'est voir la nature de l'esprit. Ce n'est pas le questionnement ou le regard posé sur le sujet et l'objet, tout ceci est encore la pratique de shiné, de samatha. Nous utilisons le calme mental pour diriger notre esprit vers une question, un aspect de la pratique que nous voulons approfondir. Le moment de vipassana, c'est seulement quand la compréhension s'élève d'elle-même. Dans ce cas, la connaissance de ce qu'il convient de faire et de ne pas faire est plus profonde que d'habitude. Il ne s'agit pas seulement de comprendre le karma et de savoir quels sont les actes à éviter et ceux à cultiver, tout en restant dans un océan très relatif et dualiste de la réalité. Ici, du fait que nous avons réalisé la nature de l'esprit, nous savons maintenant ce qu'il convient de faire pour y accéder et ce qu'il vaut mieux éviter pour ne pas créer d'obstacles. Donc là, nous sommes complètement certains et convaincus que la détente (par exemple) et tout ce qui crée l'ouverture d'esprit, va mener à la réalisation. Nous savons que c'est ce qu'il faut faire et pratiquer, nous n'avons aucun doute. Par contre, nous devons éviter toutes les tensions et ne pas entrer dans des actes, des façons de penser qui renforcent nos crispations. Les jugements, les doutes, ne conviennent pas à la réalisation. Dans le vipassana, dans la vision profonde, on parle de ce discernement. C'est une vision de ce qui est juste et de ce qui va vraiment mener, nous-mêmes et les autres, à la libération. Au début, nous avons foi dans la détente, nous avons entendu beaucoup d'enseignements là-dessus et nous nous sommes dit : « Oui, je crois que c'est dans cette direction-là qu'il faut aller. Je pense que c'est la bonne direction. J'ai confiance » Mais quand il s'agit de surmonter un obstacle dans notre vie et une difficulté dans notre pratique, nous réagissons encore spontanément avec : « Je vais faire », « Je veux faire », « Je dois faire quelque chose ». La réaction n'est pas encore épuisée. Quand nous avons la réalisation, quand nous avons vu la nature de l'esprit, nous sommes certains que cela ne peut jamais se produire par l'effort. Alors, cette réaction spontanée du 'faire', de 'l'effort', va s'épuiser très rapidement, parce que nous avons vu. Ce n'est plus la foi, c'est la certitude. C'est seulement avec le lâcher-prise, l'ouverture, que les obstacles dans la pratique seront surmontés.

« *Le calme mental, c'est la stabilité méditative elle-même et la vision profonde est l'aspect de la sagesse.* » Cela veut dire que ce qu'on appelle lhaktong, vipassana, c'est déjà la Prajnaparamita. De nos jours, de nombreuses formes de méditation se répandent et s'appellent 'vipassana'. Dans le Theravada, beaucoup d'écoles ont pris cela comme nom de leur pratique, cela la veut dire qu'ils pratiquent la stabilité mentale, méditative, qui mène à vipassana. Il y a là une petite confusion. Dans le Theravada, le véritable vipassana c'est aussi le moment où l'on voit. Tout ce que nous pratiquons en amont, ce sont juste les méthodes pour y arriver. La même confusion se répand quand nous disons : « Je pratique lhaktong ». Nous ne pouvons pas pratiquer lhaktong et surtout pas le 'je'. Lhaktong c'est déjà le mahamoudra, c'est déjà la prajnaparamita. Nous pouvons pratiquer un shiné intelligent qui ouvre de temps en temps l'esprit pour des moments de lhaktong. Mais dire que l'on pratique lhaktong n'est pas vraiment juste. Quand nous pratiquons, c'est toujours samatha, shiné. Toujours, parce que nous pratiquons. Et le fait d'être dans le sentiment de pratiquer, c'est qu'il y a bien un moi, quelqu'un qui veut pratiquer. Cela prouve que nous sommes dans la dualité et cette pratique s'appelle samatha ou shiné en tibétain. De la même manière, nous ne pouvons pas pratiquer le mahamoudra. Nous pouvons pratiquer les instructions de l'école ou l'ensemble des méditations de la transmission du mahamoudra, mais le mahamoudra se pratique tout seul. Ce sont les moments où nous sommes au-delà de la pratique, au-delà de l'effort, dans la non-action. Quelqu'un qui a déjà eu des expériences de mahamoudra, de non-dualité, peut dire : « Je pratique le mahamoudra » quand les moments de confusion et de dualité se manifestent à nouveau dans son esprit. Il se rappellera la dimension qu'il a déjà touchée, qui s'est déjà ouverte à son esprit. Ce moment de rappel, de souvenir, se nomme le rappel de mahamoudra. Ensuite, si un véritable lâcher-prise se reproduit, c'est de nouveau le mahamoudra. Mais pour tous ceux qui n'ont pas encore eu une véritable ouverture d'esprit, on ne peut pas parler d'une pratique de mahamoudra, parce que même ce rappel ne fonctionne pas. Ils utilisent seulement les enseignements sur la détente, sur l'ouverture, pour détendre leur esprit. Parfois, les gens et certains d'entre vous me demandent : « Lama Lhundroup, quand est-ce que tu nous enseignes le

mahamoudra ? Je voudrais le pratiquer. » Et je réponds : « Mais, je vous enseigne le mahamoudra depuis toujours », parce que quand on enseigne le shiné, on enseigne le mahamoudra-shiné. Dans la tradition Kagyu, notamment dans la tradition de Guendune Rinpoché, la façon d'enseigner la pratique du calme mental est en accord complet avec le mahamoudra. On l'enseigne de manière à créer le moins possible d'obstacles pour que la nature des choses se manifeste. Il n'y a pas grand-chose à enseigner dans le mahamoudra. L'enseignement clé, c'est notre esprit fondamental, sa nature, c'est l'esprit de tous les bouddhas. Le chemin, c'est de ne pas créer de perturbations artificielles qui voilent cette nature profonde. Le chemin de la pratique du mahamoudra c'est de rester naturel, de manière non artificielle, sans volonté et laisser se manifester ce qui est, d'abandonner le moi dans la méditation, de laisser la méditation se faire d'elle-même, de laisser l'esprit se reconnaître de lui-même car, par sa propre nature il reconnaît sa nature. Dans l'activité, nous faisons la même chose. Nous laissons cet esprit, naturel, complètement ouvert, sans saisie, s'exprimer spontanément pour le bien de tous. Ceci c'est l'action du mahamoudra. Le fruit, c'est lorsque la nature de bouddha se manifeste pleinement, c'est la bouddhété, l'éveil parfait, l'état sans voiles. Le fruit, c'est être ce que nous sommes depuis toujours. Nous n'avons jamais été séparés de notre nature de bouddha, elle est là depuis toujours, il faut juste maintenant cesser d'empêcher sa pleine manifestation.

Les étapes de la pratique de samatha sont les étapes progressives qui nous aident à abandonner les perturbations, l'artificialité et à devenir de plus en plus naturels. Cela s'apprend essentiellement sur le coussin. La majeure partie de cette pratique se fait dans un endroit où nous sommes assis, stables, sans avoir autre chose à faire. La réalisation se produit normalement dans la méditation. Le moment où l'esprit devient complètement ouvert grâce à sa stabilité s'appelle le moment de la méditation ; c'est là que, pour la première fois, se produit la vision directe de la nature des choses. Dans de rares situations, exceptionnellement, une réalisation peut se produire quand on est dans l'activité. A ce moment-là, tout d'un coup, dans l'activité même, s'installe un moment de méditation accompagné par cette totale ouverture de l'esprit. Mais celui qui n'aura pas préparé son esprit par la méditation assise, ne saura jamais comment recontacter cette ouverture ; il ne connaîtra pas le chemin. Ce sera une surprise, puis cette ouverture lui échappera et il ne saura pas comment faire pour la retrouver. Celui qui s'est entraîné dans les différentes phases de la méditation de shiné (samatha) et qui a pratiqué les paramitas en commençant par la générosité, la discipline, la patience, la persévérance, celui-là aura bien préparé le terrain. Et si dans ce terrain-là se manifeste un moment d'ouverture complète, il aura beaucoup plus de facilité à recréer un environnement vraiment favorable dans lequel cette ouverture pourra se remanifester.

### ***Comment développer et purifier la stabilité méditative ?***

Si vous regardez en bas de la page 34, il y a encore quelques phrases dont le thème est : « *Comment développer la stabilité méditative et comment la purifier ?* » C'est identique à ce que nous avons déjà vu pour les autres paramitas. L'essentiel est de ne pas s'identifier avec la pratique, de faire une dédicace constante, c'est-à-dire une désidentification constante de la pratique. Personne ne pratique la méditation. Être conscient qu'il n'y a pas un moi qui fait ceci pour un autre qui est séparé de moi, c'est vraiment stabiliser la pratique de la méditation. Quand c'est encore moi qui pratique la méditation, ma pratique n'est pas très stable, elle n'est pas pure non plus, parce qu'elle est pleine de saisies. Être bien entraîné à la présence stable – c'est peut-être un des meilleurs termes pour traduire la méditation –, être présent de manière stable et simple, c'est cela la méditation. Quelqu'un qui s'entraîne à la non-distraktion aura une grande stabilité émotionnelle. Son amour et sa compassion seront stables, il ne se laissera pas influencer par les différentes pensées émotionnelles qui pourraient s'élever dans l'esprit. Les moments d'ouverture d'esprit vont devenir de plus en plus fréquents. Il n'y aura plus cette oscillation avec des hauts et des bas dans la vie et dans l'état d'esprit. Une ouverture commencera vraiment à se manifester jour après jour ainsi qu'une très grande stabilité, ce qui nous permettra d'être actifs pour les autres de manière très sûre, très responsable aussi. Ce ne sera pas, un jour le grand élan puis le jour suivant la grande déprime. La clé pour cette stabilité, c'est la pratique quotidienne. C'est elle qui fait toute la différence.

Est-ce que vous avez des questions ?

Question : Une question par rapport aux pratyékabouddhas, ceux qui se réalisent par eux-mêmes. S'ils ne prennent plus renaissance, comment peut-on comprendre leur éveil ?

Lama Lhundroup : Les pratyékabouddhas se manifestent à des périodes où l'enseignement des bouddhas n'est pas présent de manière tangible, mais ils ont reçu l'enseignement sur le dharma dans leurs vies précédentes. Donc, quand ils prennent naissance dans un corps humain, grâce à leur grande sagesse et à leur grand entraînement des vies antérieures, ils sont capables de conduire d'eux-mêmes la réflexion sur les douze liens interdépendants. Ils arrivent à une compréhension complète de ces douze liens, mais il leur manque le karma, le mérite, pour aller vraiment vers une activité de bodhisattva, pour commencer à enseigner aux autres. C'est ce qui fait la différence. Et c'est vrai, après leur nirvana, leur éveil complet et ensuite le parinirvâna qui est la mort, au moment où ils passent au-delà de cette existence humaine, ils ne reprennent pas naissance, ils vont juste se dissoudre dans l'ouverture de l'esprit, la nature de bouddha. Quand je dis « ils s'ouvrent complètement dans la nature de bouddha », cela signifie que leur esprit devient un avec l'esprit du Bouddha. Cependant, d'après les soutras du mahayana, d'après les enseignements du Bouddha, il reste une trace d'identification avec ce qu'on appelle un corps de samadhi. Il y a un petit quelque chose qui demeure. C'est la tâche des bouddhas complètement éveillés d'entrer en contact avec ces pratyékabouddhas, de les encourager à faire le dernier pas qui est l'ouverture complète envers tous les phénomènes, y compris les besoins des êtres. Il y a donc, semble-t-il, encore tout un travail à faire mais qui sera très facile. Aujourd'hui, il n'y a plus de pratyékabouddhas sur terre. On en parle, car il faut savoir que cela existe, mais ce n'est pas une voie qui se pratique à notre époque.

Un jour que le Bouddha se promenait avec ses disciples sur les rives d'un fleuve, il vit un feu, là, tout seul sur la plage. Les disciples lui demandèrent : « Que signifie ce feu qui brûle sans bois ? » Le Bouddha répondit : « C'est un pratyékabouddha absorbé dans le samadhi du feu, la maîtrise complète de l'élément feu. » Nous avons également vu cela avec Gampopa qui avait manifesté ce feu dans sa chambre. Ce pratyékabouddha n'était donc pas conscient que le Bouddha était venu sur terre pour enseigner le dharma. Il était dans sa pratique, complètement absorbé, maîtrisant un élément après l'autre.

Question : Avec lhaktong, le mahamoudra, quand il y a des tensions, si l'on veut garder la paix de l'esprit, s'effacer, c'est lâche, c'est un comportement laxiste, voire égoïste, pour garder sa paix de l'esprit.

Lama Lhundroup : Je crois que tu confonds différents niveaux de l'enseignement dans ta question. Quand on parle de préserver la paix personnelle, il ne s'agit pas d'un pratiquant du mahamoudra. Il s'agit d'un pratiquant qui a peur d'être submergé par les différentes agitations du monde et qui s'attache au fait d'avoir sa tranquillité. En général, c'est le signe de quelqu'un qui commence à pratiquer le shiné, qui prend goût à la tranquillité et qui veut ensuite éviter d'être perturbé par les autres. Cela n'a rien à voir avec la pratique du mahamoudra. On ne peut même pas dire que c'est toujours un défaut de procéder de cette manière, parce c'est comme protéger une petite plante. Si on la laisse être écrasée par les différentes conditions adverses, elle ne poussera jamais. Au début, la stabilité mentale est très instable, elle n'est pas très solide, elle est comme une toute petite plante qu'il faut protéger. Il faut créer des moments privilégiés où l'on cultive cette plante et où l'on écarte les difficultés. Quand on devient plus stable dans la pratique de samatha, à ce moment-là on peut prendre plus de risques, on peut se confronter de plus en plus aux situations sans que cette stabilité soit en danger. Après, elle peut même se nourrir du contact avec les défis de la vie, parce que l'on est devenu capable d'utiliser ces défis, pour développer davantage la stabilité mentale. A chaque fois, on développe plus d'amour, plus d'ouverture, plus de compassion, plus de patience, on devient très stable. Quand on est dans la stabilité mentale du mahamoudra, là on peut prendre de grands risques. Au début, il faut encore préserver des moments de méditation, mais dans l'action, il n'y a plus de saisie, il n'y a plus de moi. Quand on parle de l'action du mahamoudra, on parle d'une personne qui n'est plus identifiée, qui a la réalisation de l'esprit et qui, normalement, n'a plus de paix personnelle à préserver. Seulement, le pratiquant du mahamoudra peut connaître lui aussi de longs moments dans sa pratique où il s'identifie de nouveau, où il ressaisit une identification personnelle et à ce moment-là, il aura peut-être tendance à être moins actif pour les autres. Mais quand il est dans la véritable activité d'un yogi du mahamoudra, cette activité est sans limites, sans besoin de protections, sans but

personnel. C'est seulement la non-saisie qui motive cette activité et la non-saisie est automatiquement liée à l'amour et à la compassion qui sont présents dès qu'il n'y a plus de saisie égoïste. Hier, pendant la méditation, je vous ai parlé d'ouvrir sa maison à tous les êtres, simplement comme une métaphore pour parler de la bodhicitta. Dans le samsara, l'esprit des êtres est comme une maison complètement ouverte à tous les vents dans toutes les directions et c'est la perturbation complète. Je ne parlais donc pas de cette maison-là. Si nous comparons l'esprit d'un être dans le samsara à une maison, c'est une maison où il manque les fenêtres et les portes et dans laquelle cet être est complètement emporté par toutes les influences adverses qu'il va rencontrer. La stabilité méditative sert à établir un enracinement, pourrait-on dire, une stabilité qui permette de ne pas être emporté par tout ce que nous rencontrons dans les pensées, dans l'esprit, par toutes les émotions qui jaillissent de l'intérieur et toutes les difficultés que nous rencontrons à l'extérieur. Maintenant, il y a une façon samsarique de créer la stabilité. Nous pourrions essayer de mettre des portes et des fenêtres dans cette maison et de bien la fermer hermétiquement pour avoir la tranquillité à l'intérieur. C'est un peu ce que nous tentons de faire par les efforts de la concentration. Nous nous concentrons, nous nous focalisons sur la méditation, nous disons des mantras pour être protégés contre les influences venant de l'extérieur, nous faisons retomber chaque pensée qui s'élève de notre propre esprit avec le mantra, avec la concentration. Nous sommes dans une tension avec ce qui se manifeste. Mais si nous sommes bien habiles dans cette lutte, nous pouvons créer une certaine stabilité, un espace de tranquillité. Tout ceci, ce sont des formes de concentration volontaire. La pratique qui mène à la libération est basée sur l'analyse de ce qui perturbe vraiment l'esprit. Quand le vent émotionnel se lève, qu'est-ce qui perturbe l'esprit ? C'est le fait de saisir les pensées, de leur donner une existence. Quand une pensée de colère s'élève, nous disons : « Oui, c'est vrai, j'ai raison, cela ne devrait pas être ainsi ». Et voilà, nous saisissons la pensée et tout un enchaînement se produit. Le vent ne peut nous emporter que lorsque nous lui offrons une résistance (aversion) ou bien si nous le saisissons, si nous voulons (attachement). Donc, ce sont l'attachement et l'aversion qui créent la possibilité que les vents venant des quatre directions de nos émotions puissent nous emporter. Et la véritable méditation, c'est la non-saisie, c'est ne plus saisir ce qui se manifeste.

La pratique du mahamoudra, c'est la pratique de la non-saisie. C'est cela l'ouverture. Nous devenons comme l'espace qui n'est pas touché par le vent ; le vent peut se 'balader' dans l'espace, l'espace lui-même ne réagit pas, il n'y a pas de saisie.

La pratique de bodhicitta est basée sur ce contact avec l'espace, avec la dimension ultime de notre esprit. Elle se manifeste dans le concret comme une maison ouverte dans laquelle nous n'avons plus peur des autres. Nous ne sommes plus bousculés par les émotions, par les contacts, nous restons dans l'esprit ouvert, qui ne saisit pas. Nous pouvons nous permettre d'avoir les portes et les fenêtres ouvertes pour que les êtres – c'est-à-dire les situations difficiles – puissent se manifester et nous restons imperturbables, toujours dans la non-saisie c'est-à-dire toujours dans l'amour.

Maintenant, comme avec la respiration, je vous conseille d'alterner entre les moments protégés, pendant lesquels vous cultivez la plante de la stabilité méditative, qui sont comme l'inspiration et les moments d'activité pour toutes vos responsabilités quotidiennes, qui sont comme l'expiration. Vous allez vers l'extérieur mais vous vous recueillez une à deux fois par jour sur le coussin afin de développer les qualités nécessaires qui vous aideront dans l'activité. Même quand nous sommes sur le coussin, dans notre cœur, les fenêtres et les portes de la maison restent ouvertes. Nous sommes sur le coussin *avec* les êtres, nous nous protégeons extérieurement pour faire le travail intérieur, mais le travail intérieur consiste à s'ouvrir.

Vous pouvez constater que pour les êtres qui ne connaissent pas un moment de recueillement ou de retraite et qui sont toute la journée dans l'activité, leur seul repos c'est le sommeil de la nuit. Ils ne connaissent pas ces précieux moments de pleine conscience où ils peuvent regarder ce qu'ils font et toucher des qualités plus profondes. Ils sont plongés dans une activité sans relâche, dans les obligations de la profession, de la famille, de la société, etc. Ils sont toujours dans le contact et quand ils sont épuisés, ils tombent dans le lit et le lendemain cela recommence. Avec le dharma, nous essayons de créer chaque jour des moments de qualité où nous pouvons nous adonner à la réflexion, l'étude, la contemplation et la méditation. Cela nous offre une source supplémentaire de compréhension, d'ouverture et aussi de bien-être qui n'est pas du sommeil. Dans le sommeil, nous ne pouvons pas

réfléchir, contempler et méditer. Il nous faut des moments dans la journée où nous avons l'esprit clair, les meilleurs moments si nous le pouvons. Il faut nous accorder du temps pour regarder tout ce que nous faisons, nous détendre et nous ressourcer. C'est de cela dont nous parlons quand nous disons qu'il faut faire la pratique formelle chaque jour. Pratiquer quotidiennement, c'est se donner cette source, s'offrir un accès à la source qui est déjà en nous. Notre existence humaine est dite être une existence privilégiée. Alors, utilisons ce privilège. Le privilège de notre existence, c'est avoir des loisirs, des moments de répit, des moments où nous pouvons faire les trois pratiques du dharma : réflexion, contemplation et méditation. A quoi cela sert-il d'être né humain si nous n'utilisons pas notre privilège ? Il faut l'utiliser pour s'éveiller, pour retrouver la libération.

## **Treizième enseignement**

### ***Chant de Gampopa : « Le yoga de la joie. »***

Nous voici arrivés à la fin du stage et j'aimerais le terminer avec un chant de Gampopa datant de la fin de sa vie qui s'intitule « Le Yoga de la Joie ». Vous le trouverez sur les feuilles qui vous ont été remises (pages 3 et 4). C'est une grande joie pour moi d'avoir vécu ce stage avec vous et pour ce dernier jour, comme expression de cette joie, le chant de Gampopa trouve bien sa place :

*« Celui qui a entendu le nom d'un saint lama,  
doit laisser derrière lui toute préoccupation pour cette vie  
et également rejeter au loin les huit préoccupations mondaines. »*

« Celui qui a entendu le nom d'un saint lama » est celui qui a fait la connaissance d'un maître, véritable exemple à suivre et qui est touché par son enseignement. Quand nous sommes en contact avec un exemple de libération et que nous voyons que la libération est possible, nous accomplissons tous les efforts nécessaires pour aller dans cette direction.

Dans un premier temps, notre vie prend une autre dimension et nous devons prendre soin de cette vie. « Laisser toute préoccupation pour cette vie » ne veut pas dire abandonner nos responsabilités, notre travail, nos enfants, etc. Il nous faut les assumer jusqu'au bout. Cependant, nos responsabilités, nos joies et nos soucis ne sont pas les choses les plus importantes, car nous savons que cette vie sert à atteindre la libération et c'est cela qui change. C'est notre vision des choses qui change. Ainsi, nous allons laisser les préoccupations derrière nous parce que les préoccupations inévitables ne sont plus notre souci principal. Le souci principal est de se libérer. Si dans notre vie nous avons vraiment assumé tous nos devoirs, fait face à toutes nos responsabilités vis-à-vis de nos parents, de nos enfants etc. et si nous sommes libres, à ce moment-là nous pouvons décider d'aller encore plus loin dans le dharma. Nous pourrions consacrer encore plus de temps au dharma. Mais parfois, lorsque nous allons dans la vie active pour reprendre nos responsabilités quotidiennes, nous pouvons penser que nous ne serons pas capables de ne nous consacrer qu'à la pratique. Et c'est là où nous nous trompons. Car le fait de nous investir encore dans la vie professionnelle, dans la famille, constitue une véritable base d'apprentissage. Nous utiliserons toutes ces situations pour le dharma, pour développer plus de vigilance, plus d'ouverture, d'amour, de compassion, de compréhension. De cette manière, même s'il n'est pas question d'abandonner nos activités maintenant (nous ne sommes pas encore prêts), nous transformerons les situations en une pratique du dharma. Et quand nous les aurons transformées, nous pourrions nous poser la question suivante : « Maintenant, quel prochain pas dois-je faire pour avancer encore plus dans le dharma ? »

Gampopa parle dans son chant de « rejeter les huit préoccupations mondaines ». Cela rejoint l'idée de laisser derrière nous la préoccupation pour cette vie. Nous ne devons pas avoir comme motivation d'obtenir un profit personnel, de chercher une renommée, des louanges ou de vouloir éviter les critiques, la perte, le blâme. Ces motivations font partie des préoccupations mondaines. On les appelle « les huit dharmas » ou « les huit préoccupations mondaines ». Si nous destinons notre vie à la libération véritable de la saisie égoïste, vouloir avoir l'avantage pour soi et laisser les désavantages aux autres est une attitude que nous devons profondément changer. Nous ne pouvons pas la garder si nous voulons nous libérer de la saisie égoïste.

Gampopa continue :

*«La joie du yoga libre de toute saisie  
c'est la joie au-delà de l'intellect, libre de vues limitantes. »*

Cette vue libre, au-delà de l'intellect, s'installe en nous quand nous ne sommes plus dans la conscience dualiste postulant l'existence d'un 'moi' et d'un 'autre'. Et de là se manifeste la joie de cette pratique du dharma qu'on appelle « le yoga libre de toute saisie ». La joie de pratiquer le dharma, c'est la joie de pratiquer la non-saisie. Et saisir veut plus profondément dire saisir un moi et saisir un autre : sujet/objet, c'est toujours la dualité. Quand nous passons au-delà de cette dualité, la joie d'être libre des saisies se manifeste. Et nous sommes aussi « libres des vues limitantes ». Les vues limitantes sont toutes les affirmations telles que : « exister », « ne pas exister », « j'existe », « l'autre existe » ou « rien n'existe » (la vue nihiliste). Dire « rien n'a de sens » est aussi une affirmation et toutes les affirmations de ce genre bloquent l'esprit dans une certaine façon de voir la réalité. Notre vision est limitée. Nous ne voyons pas que si nous existons au niveau relatif nous ne pouvons pas parler d'existence au niveau ultime, nous ne pouvons pas non plus parler de non-existence. Ce que nous voyons comme existant dans le relatif, nous ne le trouvons plus quand nous regardons avec l'œil mental (en cherchant le 'moi', le 'je' par exemple). Il est bien clair que c'est moi qui vous parle, mais quand je regarde dans mon esprit, je ne trouve pas ce 'je', je ne trouve pas le 'moi'. Lorsque nous restons ouverts, nous ne créons pas de fixations avec ces paradoxes-là. Nous arrivons à vivre avec ces paradoxes très libérateurs. Aucune position n'est définitivement solide et vraie. La position à adopter est celle qui nous libère de la saisie de vouloir affirmer, de vouloir nous affirmer. Ainsi nous gagnons en fluidité, nous retrouvons le flot d'une existence simple où nous ne fixons pas les choses. La joie du pratiquant est de ne pas s'identifier. Dès que nous nous identifions il y a une crispation. Être au-delà des fixations c'est la non-identification. Ici, Gampopa nous chante la joie de la non-identification.

Il continue son chant :

*«Simplement ne pas se laisser tromper par le démon de la non-vigilance,  
c'est la joie du non-attachement de la méditation, de la joie-vacuité. »*

La joie du non-attachement c'est « *chen-mé dé* » en tibétain, la joie de ne pas souhaiter quelque chose, de ne pas vouloir, d'être libre de vouloir autre chose que ce qui est maintenant. C'est simplement être vigilant, être présent. Nous avons pratiqué ces derniers jours la présence simple. La présence est ce que Gampopa appelle ici la vigilance. La présence, c'est donc ne pas perdre sa vigilance, ne pas se laisser prendre par une absence de l'esprit quand nous partons sur des chaînes de pensées. La vigilance c'est être toujours présent avec ce qui est. C'est la présence dans l'instant. Et 'simple' c'est être sans souhaits, être simplement là, sans souhaiter autre chose, sans vouloir autre chose. Grâce à cela, se manifeste la véritable méditation qui fait naître la joie de la présence simple, de la vigilance, accompagnée d'un état sans saisie, sans volonté. Quand nous sommes dans cette méditation profonde, du fait qu'il n'y a pas de saisie, la joie de la non-saisie se manifeste naturellement.

*« Simplement se perdre complètement dans la non-conceptualité,  
c'est la joie sans fondement de la conduite spontanée. »*

« La joie sans fondement », la joie dont on parle dans le dharma, n'a pas de raison, n'a pas de fondement. Elle n'est pas fondée sur des circonstances, sur des conditions. C'est merveilleux que l'esprit ait déjà cette joie en lui, nous n'avons rien à faire. Il n'y a même pas de raison pour que l'esprit trouve la joie, il est tout simplement dans la joie quand nous ne saisissons plus. Quand Gampopa parle « de la conduite spontanée », il parle de l'activité éveillée. Il parle d'un être en contact avec toutes les situations, agissant spontanément sans saisie, pour le bien des autres. Parce qu'il n'a pas de saisie personnelle, pas d'attente personnelle, tout ce qu'il va faire sera naturellement en accord avec les besoins de la situation. Quand Gampopa parle de « simplement se perdre dans la non-conceptualité », il parle d'un yogi qui se perd complètement dans la non-saisie, c'est-à-dire qui s'oublie dans la non-conceptualité. Il permet à son esprit de ne pas concevoir un 'moi' et des 'autres', de ne pas concevoir des choses comme étant bonnes ou mauvaises, « il faut ceci, il faut cela ». Il est dans la présence spontanée sans conceptualiser ce qui se passe. Il n'a pas besoin de se référer à d'autres formes de contrôle, à un contrôle qui lui dit : « Est-ce que ça va encore bien ? », « Est-ce que c'est juste ? » Toutes ces formes de contrôle (se référer à autre chose pour juger encore la situation), ne sont plus nécessaires pour

un yogi qui est sans saisie. Il n'a pas besoin de contrôler quoi que ce soit parce qu'il n'a pas de saisie égoïste. Il peut se donner complètement aux autres. Le contrôle est nécessaire tant que nous sommes dans la saisie. Il faut se taper sur les doigts quand nous sommes en train d'agir de manière émotionnelle. Nous devons être vigilants pour ne pas créer de souffrance. Mais si nous sommes dans un état non voilé, nous n'avons pas besoin de contrôle.

*« Simplement ne pas tomber dans l'extrême de la saisie dualiste, c'est la joie du fruit, la claire lumière. »*

On a déjà expliqué ce que veut dire « ne pas tomber dans l'extrême de la saisie dualiste ». « La claire lumière » est un état d'absorption méditative ou d'ouverture d'esprit complète que le yogi expérimente quand il n'y a rien à faire, quand il laisse tout simplement l'esprit reposer en lui-même. Cet état d'ouverture – le dharmakaya –, s'appelle également la claire lumière. C'est un état qui est souvent en relation avec le yoga du sommeil profond de la nuit où le yogi entre dans la claire lumière et y demeure pendant toute la phase du repos. Mais la claire lumière ne s'arrête pas en se réveillant, elle continue et c'est l'ouverture totale, la dimension non duelle qui accompagne toutes les activités quotidiennes d'un être complètement éveillé.

*« Simplement demeurer complètement dans l'aspiration pour des temps futurs, c'est la joie de la nature des choses au-delà des extrêmes de l'intellect. »*

« L'aspiration pour des temps futurs » nous conduit tout de suite à penser : « Mais s'il est dans l'aspiration pour des temps futurs, il n'est donc pas présent ? » Qu'est-ce que cela veut dire ? Ici, on parle d'un être éveillé qui, comme Gampopa, a fait de nombreux souhaits tout au long de sa vie pour le bien des êtres des temps futurs. Il a fait des souhaits pour que l'activité du Bouddha se manifeste continuellement pour aider ceux qui en ont besoin. Demeurer ainsi, c'est demeurer dans l'activité éveillée qui est le souhait de vouloir être présent pour venir en aide à tous les êtres qui sont encore à secourir. C'est dans ce sens qu'il faut le comprendre. Ce n'est pas un esprit distrait qui se dirige vers un futur en évitant le présent. Pouvoir demeurer complètement dans ces souhaits spontanés pour le bien de tous les êtres, c'est la grande joie, c'est une joie qui est l'expression même de la nature des choses. C'est pour cela qu'on parle aussi « de la joie de la nature des choses au-delà de l'intellect. » Ce n'est pas le moi, ce n'est pas l'intellect qui formule ces souhaits. C'est l'esprit ouvert qui, de lui-même, sans chercher de mots, sans chercher de formules, est dans cette ouverture qui bénit, pourrait-on dire, tout l'avenir, toutes les situations à venir. Tout ce qui va se manifester est déjà 'pré-béni' par cet esprit qui peut voir le passé, le présent, le futur. C'est comme si le Bouddha, dans son esprit illimité, ouvrait son cœur. Et avec cet élan du cœur, son amour et sa compassion, c'est comme s'il pénétrait déjà toutes les situations présentes et celles qui se manifesteront dans le futur. Son élan de cœur les bénit déjà pour que puissent se manifester les meilleures conditions possibles pour les êtres. Vous voyez, être dans la nature des choses, c'est cet état d'esprit qui est l'amour complet pour tous les êtres et pour tous les temps à venir. C'est pourquoi il est dit dans les enseignements que toutes les situations bénéfiques se manifestant dans ce monde sont l'expression des souhaits du Bouddha. Vous avez peut-être déjà entendu cette phrase dans les enseignements sur les meunlam, les prières de souhaits. Par exemple, la situation que nous vivons maintenant est l'expression des souhaits des bouddhas. Il est dit que le fait de trouver suffisamment de nourriture, de vêtements, etc., est le fruit des souhaits des bouddhas. Il faut le comprendre de cette manière, parce qu'avec leur ouverture du cœur ils ont déjà pénétré toutes les situations qui se manifesteront. Ils font donc des souhaits par avance pour que les enseignants du dharma rencontrent toujours des disciples vraiment motivés et pour que leurs rencontres servent à mener des êtres vers la libération, hors de la saisie dualiste. Toutes les conditions nécessaires pour que cela soit possible (le fait d'avoir besoin de nourriture, de vêtements, de lieux de rencontre, etc.) sont déjà préméditées par les bouddhas.

*« C'est la joie libre de nommer 'c'est' ou 'ce n'est pas'. »*

On l'a déjà vu, c'est la joie libre du besoin d'affirmer les choses comme : « c'est bon », « c'est mauvais », « ça doit être comme ceci », « ça ne doit pas être comme cela », « je veux », « je ne veux pas ». On peut se détacher des choses mais il y a toujours ce paradoxe : « oui, c'est comme cela », mais aussi « ce n'est pas comme cela », « oui, cela existe », mais aussi « cela n'existe pas ». On peut

voir que les différents niveaux de la réalité s'interpénètrent toujours, qu'il n'est pas besoin d'affirmer, de fixer les choses.

*« C'est la joie au-delà des extrêmes d'existence et de non-existence. »*

C'est la même chose que ce que j'ai déjà expliqué.

*« C'est la joie qui apparaît de l'intérieur, quelle grande merveille ! »*

*« Ainsi chanta-t-il. »*

Par ce chant, Gampopa a offert un cadeau de joie à ses disciples. Il a offert la joie d'un grand maître complètement réalisé, complètement éveillé, libre de toute trace de saisie.

### **Conclusion**

Pendant ce stage j'ai appuyé sur différents points et dit des mots qui ont touché des endroits sensibles dans votre esprit. J'ai parlé des faiblesses, des manquements, des saisies, de l'absence de mise en pratique de différents éléments du dharma. Je vous demande de m'excuser si toutefois c'était trop fort, plus fort que nécessaire. Maintenant, j'aimerais que vous partiez avec la joie d'avoir rencontré le dharma et que vous pratiquiez dans la joie du dharma en restant toujours reliés avec la joie et non avec des sentiments de culpabilité. Nous commettons tous des erreurs, tout le temps. Moi aussi, j'ai fait des erreurs. Donc partez avec la joie de pouvoir voir les erreurs. Comme nous avons le dharma, nous savons ce qu'il faut faire pour avancer et ceci c'est la joie d'avoir trouvé le lama. Ne partez surtout pas avec des jugements sur vous-mêmes, mais partez avec le courage nécessaire pour vraiment pratiquer le dharma. Appliquez-le chez vous sans vous faire de souci. Ceux qui ont trouvé le dharma et qui ont la confiance n'ont pas de souci à se faire, cela va toujours s'améliorer. Il faut juste continuer dans la confiance et garder toujours le refuge dans le cœur. Même si vous travaillez quinze, seize heures par jour en n'ayant que le sommeil pour vous reposer avant de recommencer une nouvelle journée, même si vous n'avez aucun moment de pratique formelle dans la journée, mais si vous gardez confiance dans le dharma et si vous faites le souhait que toute votre activité serve au bien des êtres, vous n'avez aucun souci à vous faire.

Merci à vous tous. J'espère que nous continuerons. Nous allons encore faire la poudja, c'est le point final, mais dès à présent je vous adresse mes remerciements. Il n'y a pas de plus grande joie que de pouvoir enseigner le dharma, mais pour cela, il faut bien des gens qui écoutent ! (Rires). Je vous remercie de votre écoute avec un cœur ouvert. Merci également à tous les lamas et drouplas qui ont aidé (nous étions quatorze à participer à ce stage) et se sont occupés de vous sans la moindre tension, sans la moindre difficulté, c'était formidable.

Est-ce qu'un des lamas ou drouplas veut dire quelques mots ?

Droupla Kerstin : Bien qu'elles ne soient pas présentes, je tiens à remercier les personnes qui ont gardé spontanément les enfants et fait un travail remarquable. Les enfants ont été bien occupés et grâce à elles, tout s'est bien passé pour vous.

Lama Tashi : C'est toujours difficile de prendre la parole après lama Lhundroup parce qu'il a déjà tout dit ! Je me joins à lui et ajoute que, moi aussi, j'ai éprouvé une grande joie d'être avec vous dans les ateliers, d'avoir eu du temps pour partager, donc pour approfondir la compréhension de l'amour et la compassion et pouvoir vraiment rentrer dans l'esprit des paramitas. Pour moi c'était très riche, je me sens encore plus à l'aise dans cette pratique et espère que nous allons pouvoir continuer comme cela et progresser ensemble sur le chemin. Je veux encore ajouter que lama Lhundroup, qui est tellement parfait, parle en même temps avec le cœur... Il n'y a rien de plus à dire après lui !

Droupla Karine : Un grand merci à l'équipe de Croizet. C'est merveilleux, vous améliorez cet endroit d'année en année. On se sent de plus en plus à l'aise et cela contribue beaucoup à une légèreté et à la bonne ambiance du stage. Vous donnez toute votre énergie et d'une manière quasiment invisible. Encore merci.

## *Méditation de dédicace*

Maintenant, faisons la méditation de dédicace. Ce sera une méditation guidée pour offrir vraiment tout ce qu'il y a à offrir aux autres.

Pour faire une dédicace complète, souvenons-nous pendant quelques instants de tout ce que nous avons vécu durant ces treize jours. Rappelons-nous tout ce que nous avons vécu de bénéfique, mais aussi les moments douloureux, pas faciles, qui ont servi à mieux voir ce qui est, ce que nous sommes.

Élargissons notre conscience pour inclure tous les autres participants du stage. Prenons conscience des moments bénéfiques vécus pendant ce stage et de la pratique effectuée ensemble. Puis, prenons conscience de tous ceux qui étaient ici, sur place, pendant ces deux semaines : les enseignants, les enfants, les participants, tous ceux qui ont aidé et contribué d'une manière ou d'une autre à l'organisation de ce stage et pensons à toute l'énergie qu'ils ont dépensée pour que ce séminaire se déroule si bien.

Ensuite, prenons conscience de tout ce qui était nécessaire pour qu'une telle transmission du dharma ait pu avoir lieu et commençons par l'offrir à tous les êtres. Prenons conscience qu'une telle rencontre, non seulement dépend de la vie et de l'enseignement de Gampopa, mais aussi de tous les maîtres qui se sont succédé depuis, pour que sa transmission continue pendant huit, neuf siècles jusqu'à nous. Remercions tous ceux qui y ont contribué et dédions leur total engagement, au bien des êtres.

Prenons conscience que Gampopa n'était pas un maître isolé, apparu spontanément, mais qu'il était issu d'une lignée de transmission que nous pouvons remonter jusqu'au Bouddha Shakyamouni. Remercions tous les maîtres, tous ces maîtres éveillés ainsi que le Bouddha Shakyamouni et en nous imaginant leurs mérites, toute leurs forces bénéfiques, nous les dédions au bien de tous les êtres.

Pensons à tous les enseignements du dharma dispensés dans des époques lointaines, avant même que Bouddha Shakyamouni n'apparaisse et offrons cette énergie bénéfique, dédions-la à l'éveil de tous les êtres. Pensons à tous les enseignements et à toutes les pratiques du dharma qui ont eu lieu simultanément pendant l'ère de l'enseignement du Bouddha Shakyamouni, ici même, sur cette terre. Pensons à toutes les différentes lignées de transmission, toutes les différentes formes de pratique qui ont existé dans d'autres univers où d'autres bouddhas ont enseigné simultanément. Offrons tout ce mérite, toute cette force positive et dédions-les à l'éveil de tous les êtres.

Puis imaginons tout le bien et toute la vertu qui apparaîtront encore grâce aux enseignements et à la pratique du dharma dans le futur, grâce à tous les disciples de tous les univers qui pratiqueront encore pour la libération et atteindront l'éveil. Dédions toutes leurs vertus au bien de tous les êtres.

De cette manière, nous dédions tout le mérite – c'est-à-dire toute la force qui mène à la libération et à l'éveil –, du passé, du présent et du futur, pour le bien de tous les êtres. Mais nous ne nous arrêtons pas là, nous ne dédions pas seulement la force du mérite de ce que l'on nomme la pratique du dharma. Nous dédions également tout ce qui est bénéfique pour les êtres, le moindre acte de générosité qui a pu être accompli dans le passé, le présent ou qui sera accompli dans le futur. Nous dédions le moindre acte d'amour et de compassion et offrons tout ceci pour l'éveil de tous les êtres. Ainsi, nous créons un lien avec les actes accomplis sans la conscience de l'éveil et nous les dédions pour l'éveil insurpassable de tous les êtres, sans limites.

Pour être plus clair, j'imagine offrir tout ce bien, toute cette force bénéfique, à ma mère, à mon père, à mes parents, à mes grands-parents, à mes arrière-grands-parents, à mes enfants, mes petits-enfants, mes frères, mes sœurs, mes proches... J'offre cette force à tous ceux que je connais et à tous ceux que je ne connais pas. Pour être plus précis, j'offre la somme des mérites, je les dédie à l'éveil insurpassable de tous les êtres humains qui se manifestent maintenant et se manifesteront encore. J'offre ces mérites à tous les animaux, à tous les esprits avides et à tous les êtres des enfers. J'offre ces mérites aux demi-dieux, aux dieux, aux êtres non visibles, à tous les êtres de ces univers sans exception.

En faisant ces souhaits j’imagine que, grâce à la force du mérite dédié, tous les êtres trouvent les conditions favorables pour la pratique du dharma, pour écouter, contempler et méditer le dharma ; que grâce à leur pratique ils s’éveillent. Je les visualise tous comme étant devenus de parfaits bouddhas.

Je visualise et imagine que les six royaumes sont vidés, que tous les êtres sont devenus des bouddhas comme Tchenrézi, Tara, Manjoushri, comme les bouddhas dont je n’ai jamais entendu le nom et qui sont le miroir du potentiel de notre esprit, de notre nature de bouddha. J’imagine que tous les êtres ont pleinement réalisé leur potentiel.

De cette dédicace complète, en visualisant son fruit, je demeure maintenant sans concepts, appliquant le sceau de la non-identification.

QUE TOUS LES ÊTRES SOIENT HEUREUX ET COMPLÈTEMENT ÉVEILLÉS.

FIN

# Clin d'œil sur le stage de Gampopa 2004,

## Troisième cycle

Cette année encore, le Noble Djetsun Gampopa par l'intermédiaire des lamas et drouplas animant le stage, nous a enseigné le précieux Dharma et en particulier les cinq premières Paramitas, qualités à développer sur le chemin de l'éveil.

Le planning du séminaire était conforme à celui des années précédentes : Méditation matinale du Guru Yoga de Gampopa (à 7h) guidée par lama Tashi, lama Lhundroup et autres lamas et drouplas. Chaque matin un chœur de pratiquants motivés entonnait les chants en l'honneur du Djetsun, de quoi éveiller les esprits les plus endormis !

Ensuite, après le « p'tit déj », enseignement sur la vie et les conseils prodigués à l'époque par le Maître Dhagpo Lardjé. Lama Lhundroup a utilisé des citations tirées de la biographie de Gampopa en lesquelles nous avons puisé les bases de la pratique du Dharma (méditation sur l'impermanence, la mort, les causes et leurs effets, l'esprit d'éveil relatif et ultime). Puis nous avons contemplé ce qu'est 'la conscience ordinaire'. Le lama nous a expliqué ensuite le fonctionnement des Douze Liens d'Origine Dépendante (les douze Nidanas) et montré où nous pouvons couper la chaîne afin de nous libérer de ce cycle des renaissances (la saisie et le devenir). Ainsi il nous a encouragés à ne plus nuire, à lâcher les émotions telles que la jalousie et l'orgueil et stabiliser notre esprit par la méditation. En bref, il nous a exhortés à utiliser notre précieuse existence humaine de la meilleure manière qui soit, la transformant en une véritable pratique du Dharma.

Comme l'an passé, nous avons utilisé la dernière heure de la matinée pour le rituel du Guru Yoga. En début d'après-midi nous réactivions notre dévotion par une troisième session du rituel. Ensuite le temps était réservé aux différents petits groupes d'étude et de méditation. Chaque groupe était soutenu et guidé par un lama ou droupla. Nous avons échangé, réfléchi et médité sur les Qualités Eveillées : la Générosité, la Discipline (l'Éthique), la Patience, l'Énergie enthousiaste et la Stabilité méditative.

Et le soir, nous nous laissions inspirer par l'écoute du Namthar de Seunam Rinchen (autre nom de Gampopa) dont Lama Lhundroup (en français) et Lama Délha avec Lama Tashi (en allemand) faisaient la lecture.

Nous avons également effectué trois rituels avec leur festin d'offrandes par gratitude pour tout ces bienfaits dont nous bénéficions chaque jour. Et bien sûr toutes les personnes désirant se joindre au groupe étaient les bienvenues. Lama Lhundroup recevait les personnes désirant des conseils personnels, les après-midi durant les ateliers.



Environ soixante quinze personnes ont participé à ce stage, sans compter les enfants. Comme vous le savez maintenant, bien que les parents soient toujours responsables de leurs enfants, ils pouvaient les confier à d'autres parents ou amis qui leur proposaient différentes activités (dessin, contes, promenades, baignades etc.). Ils ont même passé une nuit dans le grand Tipi érigé au centre du terrain. Les campeurs quant à eux, ont eu la chance de pouvoir planter leur tente sur le terrain de Brigitta et Willi. Nous leur avons également aménagé un petit espace en haut du terrain de foot. Ils ont très rapidement su s'organiser pour gérer au mieux leur coin cuisine et l'utilisation de la douche.

Cette année le séminaire a baigné dans une grande convivialité, une confiance naturelle entre tous les participants. Nous étions chez nous, en famille (ou presque), dans une atmosphère amicale et heureuse. Et avant de poser le point final, nous remercions du fond du cœur les Lamas Lhundroup, Tashi, Délha, Seunam Dordjé, ainsi que les drouplas Gerd, Kerstin, Tsultrim Wangmo, Tséwang, Karin, Kunkyab Dordjé et Edith qui nous ont guidés avec tant de patience et de sagesse au cours de ces « Treize jours d'enchantement ».

(par Chantal Boisset)

