

Lama Lhundroup

**« Le Précieux Ornement de la
Libération » de Gampopa
La Prajnaparamita ou Sagesse
Transcendante**



Quatrième Stage

Croizet, 1^{er} au 13 août 2005

TABLE DES MATIÈRES

1 – Introduction à la sagesse transcendante.....	3
Méditation guidée – la présence simple.....	7
2 – Les Caractéristiques des Différentes de Sagesse.....	10
Méditation guidée – le Corps, l’Ouïe, le Regard	15
3 – Réfutation du Soi des Individus.....	17
Méditation guidée – Six Dharmas de Tilopa.....	22
4 – Où se situe le « soi » ?.....	23
Méditation guidée – Qui médite ?.....	27
5 – Réfutation du soi des choses.....	28
Méditation guidée – C’est le Bouddha qui médite.....	33
6 – Raisonnement Logique.....	34
Méditation guidée - ... Tout est là !	39
7 – Réfutation de la Croyance à la Non Existence Réelle des Choses.....	39
Méditation guidée – Laissons le Bouddha Méditer.....	45
8 – Les Effets sur notre Pratique de Méditation.....	45
Méditation guidée – Les Quatre Pensées Illimitées.....	49
9 – Retraite de méditation guidée : Les Quatre Pensées Préliminaires.....	50
Instructions de Bhanté Sukhacitto (moine de tradition Theravada) sur la méditation marchée	51
10 - Instructions sur la méditation : Présence et Vigilance.....	54
Dans l’Espace, le Bouddha.....	56
11 - Instructions sur la méditation : La Persévérance.....	58
La Purification des Voiles.....	59
12 - Méditation guidée : Les Qualités de l’Esprit.....	61
Conseils pour la méditation en marchant.....	62
Questions - réponses.....	63
13 - Méditation guidée et Conclusion.....	65

1 – Introduction à la sagesse transcendante

Bonjour à tous,

Avant chaque enseignement, nous allons réciter la louange au Bouddha Shakyamouni que vous trouverez dans le texte de la pratique de Gampopa. Nous réciterons seulement la première partie ainsi que les quatre derniers vers qui se trouvent à la fin de la deuxième louange.

Louange au Bouddha Shakyamouni

Récitation du mantra : TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYE SOHA.

Prière de refuge et développement de la bodhicitta.



Re - bonjour,

C'est le quatrième stage sur les enseignements de Gampopa. Nous avons déjà étudié son enseignement en nous référant, au livre « Le Précieux Ornement de la Libération » comme guide principal, et comme guide complémentaire, à toute l'œuvre de Gampopa dont nous disposons, qui comporte de nombreuses instructions sur la méditation et notamment sur celle du Mahamoudra.

Concernant « Le Précieux Ornement de la Libération », nous en sommes arrivés au chapitre de la Prajnaparamita, la sagesse transcendante, expression de la bodhicitta ultime. Dans les stages précédents, nous avons vu tout ce qui concerne la bodhicitta relative, les paramitas, qui sont l'application de notre souhait d'atteindre l'éveil et d'amener tous les êtres vers cet éveil insurpassable. Dans le stage précédent, nous avons vu la générosité, la discipline, la patience, la persévérance enthousiaste et la stabilité méditative. Bien sûr, la méditation fait partie intégrante de ce qu'il faut pratiquer pour développer la sagesse. Pendant ce stage nous parlerons essentiellement de la méditation et appliquerons les enseignements sur la sagesse.

Ce stage sera divisé en deux parties complémentaires. Le matin des huit premiers jours sera réservé à l'enseignement sur la Prajnaparamita, que nous pratiquerons toute la journée durant cette période. Les jours suivants, il n'y aura plus d'enseignement formel, nous ferons ensemble une retraite de quatre jours, basée sur les instructions que nous aurons reçues au cours des huit premiers jours.

Lorsque Gampopa écrivit le chapitre sur la sagesse transcendante, il divisa ce chapitre en deux parties (c'est le texte que vous avez en main). Dans la première partie, il explique ce qu'est cette sagesse, ce qu'elle décrit. Dans la deuxième partie (à partir du sixième point), il explique ce qui est à pratiquer et comment il faut s'entraîner pour que cette sagesse apparaisse dans notre esprit. Ce sera la base de notre travail dans les ateliers de l'après-midi. Il vous faudra donc amener ce texte. Pour résumer, les matins nous baserons nos efforts plutôt sur la compréhension intellectuelle qui est à développer jusqu'à ce qu'elle soit juste et les après-midi nous nous focaliserons sur ce qui est à appliquer, pratiquer, méditer. Tout est écrit dans « Le Précieux Ornement de la Libération » que beaucoup d'entre vous possèdent. Vous pouvez apporter votre livre pour pouvoir travailler avec. La seule différence est que j'ai enlevé de nombreuses citations utilisées par Gampopa. Quand il avance une réflexion dans son livre, il s'appuie toujours sur les citations venant du Bouddha et d'autres maîtres éveillés. Pour raccourcir un peu le texte, j'ai enlevé les citations répétant simplement ce que Gampopa avait dit. Le texte de Gampopa est comme un fil rouge qui relie et unit les différents extraits. D'ailleurs, je suis sûr que Gampopa aurait enlevé son propre texte pour ne garder que les citations. Mais pour vous enseigner et bien suivre la logique du raisonnement, il est plus facile de suivre ce que Gampopa a écrit lui-même. Si vous avez le livre près de vous, vous pourrez vous référer à ce texte-là et vous en servir de base.

Développons maintenant la motivation juste qui permet de recevoir ces enseignements. Une motivation juste, consiste à prendre pleinement conscience que nous sommes nous-même dans la saisie. Cette saisie crée beaucoup de souffrance et beaucoup d'êtres autour de nous, tous les autres êtres, sont comme nous dans la saisie et dans la souffrance. Recevoir cet enseignement pour ensuite le mettre en pratique nous sortira de la souffrance et nous permettra d'aider tous les autres à s'en libérer également jusqu'à l'obtention de l'éveil complet. Bien sûr, dans l'immédiat nous ne sommes pas vraiment capables d'aider les autres. Il faut déjà s'occuper de nous-même, prendre pleinement la responsabilité de notre état d'esprit et tout faire pour nous sortir de la saisie égoïste. Même si actuellement nous développons la bodhicitta, cela ne signifie pas que nous puissions déjà aider les autres. Il faut être réaliste. Pour le moment nous sommes en formation et

l'entraînement poursuit son chemin, mais nous dédions déjà tous nos efforts à une activité future de bodhisattva par laquelle nous nous occuperons de tous ceux qui n'ont pas encore les moyens de s'en sortir eux-mêmes par leur propre compréhension. Avec nos petites capacités, nous devons déjà faire tout ce que nous pouvons et préparer la situation pour que d'autres puissent aussi accéder au dharma. Développer la bodhicitta comme base pour recevoir les enseignements, peut s'exprimer simplement ainsi : « Puisse ma propre nature de bouddha être touchée en profondeur. Que par cet enseignement se réveillent en moi les qualités de compréhension et de compassion. Que je m'ouvre à cette influence spirituelle et que je sois touché en profondeur afin qu'une transformation s'accomplisse dans mon propre esprit. » Si nous voulons conduire la réflexion plus loin, nous pouvons faire le souhait de rencontrer cet enseignement encore et encore dans cette vie et dans les vies futures, pour avancer continuellement jusqu'à la compréhension complète de ce qu'est la Prajnaparamita, de ce qu'est la sagesse de tous les bouddhas. En même temps nous faisons le souhait de pouvoir accomplir le bienfait des autres jusqu'à ce que le dernier être de l'univers soit libéré.

Ceux qui ne souhaitent pas reprendre naissance après cette vie terrestre se dirigeront vers les terres pures telles que Déwatchène (*Sukhavati*) pour y continuer leur chemin. Là, ils choisiront : soit d'accomplir le bien des autres, soit de rester dans la terre pure sans prendre le risque d'une renaissance – humaine par exemple – qui pourrait, une fois encore, voiler leur esprit et causer beaucoup de difficultés, même pour un être doté d'une certaine réalisation. Gampopa a enseigné les deux chemins : revenir encore et encore – par voie directe, pourrait-on dire – pour aider les autres ; et aller dans les terres pures pour y accomplir son propre bienfait et celui des autres, par des émanations, des prières, etc.

Au temps du Bouddha, Gampopa était un médecin connu sous le nom de Chandra Prabha Koumara. Un jour, il invita le Bouddha à venir chez lui pour enseigner et convia en même temps de nombreux disciples laïcs, des gens de la ville de Rajghir, afin qu'ils puissent écouter son enseignement. A cette occasion, le Bouddha décida de parler de la nature de l'esprit. Cet enseignement, base du mahamoudra, est connu sous le nom de « Samadhi-raja Sutra ». Quand il eut terminé, le Bouddha demanda : « Qui pourrait propager un tel enseignement dans le futur, quand les êtres auront des difficultés pour le comprendre à cause de leurs grands voiles émotionnels ? Il faut s'engager à faire perdurer cet enseignement dans les temps lointains. » Le Bouddha parla ainsi des différentes conditions qui apparaîtront et rendront l'enseignement difficile. Qui pourrait le faire ? Devant le Bouddha, tout le monde hésitait. Les regards se tournèrent vers Chandra Prabha Koumara, reconnu comme un excellent médecin, doté d'une grande intelligence. Après avoir entendu l'enseignement du Bouddha, Chandra Prabha Koumara entra en samadhi. Quand le Bouddha le regarda, il sortit de son samadhi et comprenant la situation, accepta de se charger de cet enseignement dans le futur. Et les cinq cents bodhisattvas qui se trouvaient autour de lui énoncèrent le souhait d'être présents et de le soutenir quand il l'enseignerait.

Cette instruction ne fut pas perdue. Il y eut d'abord une transmission orale et plus tard, le Samadhi-raja Sutra fut écrit et fit partie du Canon sanskrit puis, ultérieurement, du Canon tibétain. Mais il fut peu enseigné, peu commenté par d'autres maîtres. Mille cinq cents ans après le Bouddha Shakyamouni, Gampopa se manifesta au Tibet et prit le Samadhi-raja Sutra comme référence principale de son enseignement. Celui-ci donna naissance à un enseignement particulier qui réunit la transmission de pratique et d'enseignement issue de la lignée des Mahasiddhas en Inde (des grands pratiquants du Vajrayana), qui s'appelait Mahamoudra, le Grand Sceau, et l'enseignement sorti de l'école du Madhyamaka, comprenant la Prajnaparamita (énoncée par Nagarjuna et d'autres) ainsi que l'école Chittamatrin, fortement présente dans l'enseignement d'Asanga, inspiré par Maitreya. Ces deux courants philosophiques, joints au courant de pratique des grands mahasiddhas, furent réunis en la personne de Gampopa. Gampopa était détenteur de la transmission complète de la lignée des Kadampas (du maître Atisha) et de la lignée de Milarépa (qui a reçu sa formation de Marpa, qui la tenait de Naropa et lui-même de Tilopa).

Dans ce chapitre, sur la paramita de la sagesse, on nous enseigne l'union de ces deux chemins. Atisha était un maître hautement réalisé et le plus habile en Inde, dans le débat des doctrines. Dans une période de grandes difficultés pour le dharma, il fut le premier à pouvoir vaincre les philosophes hindous. Grâce à Atisha, le bouddhisme renaquit au XI^e siècle parce qu'il réussit à convaincre, lors d'un grand débat, les maîtres les plus élevés de toutes les écoles hindoues, ce qui entraîna la conversion au dharma de tous leurs disciples. Atisha, était un érudit d'une capacité inimaginable pour nous, doté d'une extraordinaire finesse de présentation et de compréhension. Il y avait aussi le très grand lettré Naropa – un des quatre chefs de l'université de Nalanda – qui s'était tourné vers la voie des siddhas. Il vivait en ascète dans les charniers et était devenu l'un des très grands maîtres mahasiddhas. On peut dire que les lignées, réunies chez Gampopa, viennent des deux plus grands pratiquants indiens de l'époque. Elles aboutissent à deux compréhensions

profondes : l'une est la compréhension profonde de la façon dont les sujets philosophiques du dharma peuvent être expliqués ; et l'autre est l'approche de la simplicité totale, l'approche directe de l'esprit, l'abandon de toute saisie et la façon d'aller, au-delà de la pensée dualiste. Ces deux courants se sont donc unis en la personne de Gampopa. L'essentiel de ces deux transmissions est décrit dans ce chapitre sur la Prajnaparamita, dans « Le Précieux Ornement de la Libération ».

Atisha était le contraire d'un intellectuel. Il était sorti de tous les pièges de l'intellectualisme. Il n'était plus lié à la pensée intellectuelle et son enseignement principal était le lodjong, la bodhicitta, l'application concrète de cette grande réalisation. Du fait de sa grande capacité d'esprit, il connaissait tous les pièges dans lesquels la pensée philosophique et intellectuelle peut nous entraîner. Lors d'un grand débat, seul son concurrent et Atisha lui-même, pouvaient suivre les dernières questions. Tout le monde écoutait, mais plus personne ne comprenait. Les gens ne savaient même pas ce qui se passait entre eux. Mais, grâce à la subtilité et à la précision des arguments d'Atisha, son opposant fut convaincu, le félicita, et lui dit : « Oui, maintenant j'ai compris. » Avec nos petites capacités intellectuelles, nous n'aurions jamais pu pénétrer la subtilité de leurs débats.

Dans la première partie de l'enseignement, Gampopa se base sur Atisha, Asanga et Nagarjuna, comme références principales. Dans la deuxième partie – qui concerne l'enseignement sur la méditation – il s'appuie sur Milarépa, Naropa, Shawaripa, Saraha, qui sont de grands mahasiddhas. Ce sont deux atmosphères différentes (deux goûts différents pourrait-on dire). La première partie sera enseignée le matin et la deuxième partie constituera le sujet de notre travail des après-midi.

Heureusement, j'ai pu convaincre le traducteur de Padmakara, Christian Bruyat qui a traduit votre livre en français, d'inclure la partie des citations de mahasiddhas qui n'était pas dans sa version du texte tibétain, parce qu'il s'agissait d'une version Guélougpa. Cette partie avait été enlevée parce qu'elle comportait un enseignement sur le mahamoudra et que cela ne convenait pas avec l'enseignement philosophique Guélougpa. Or, pour Gampopa, il est très important que les deux y soient. On ne peut pas se contenter de faire une approche intellectuelle, il faut aussi basculer dans la pratique assise, dans la méditation. Quand on médite, les instructions idéales pour la méditation ne sont pas exactement les mêmes que celles données pendant l'étude. Ces dernières sont tout à fait appropriées pour enlever certains doutes et créer une compréhension intellectuelle. Pour passer au-delà de la compréhension intellectuelle, il faut utiliser d'autres moyens. Regardons le texte.

« Un bodhisattva qui posséderait toutes les vertus transcendantes, de la générosité à la concentration¹, à l'exception de la sagesse, ne pourrait atteindre l'omniscience². »

Gampopa veut dire que sans cette sagesse transcendante, on ne pourra jamais atteindre l'état de bouddha, ni une réalisation profonde.

« Pourquoi ? Parce que ces vertus ressembleraient à des aveugles sans guide, incapables de se rendre dans la ville de leur souhait.

En revanche, lorsque la sagesse transcendante les accompagne, la générosité et tous les autres mérites, à l'image d'une foule d'aveugles menés par un guide, peuvent être dirigés sur la voie de la bouddhété et aboutir à l'omniscience. »

Il est très important de comprendre le sens de « paramita », ici traduit par le mot « transcendant ». Une paramita est une qualité qui nous conduit sur l'autre berge. Elle nous fait traverser le fleuve, l'océan du samsara, pour arriver sur la rive de la libération. Et sur cette rive-là nous pouvons continuer jusqu'à l'état de bouddha. Sans cette compréhension, les autres paramitas, comme la générosité, etc., ne sont même pas des paramitas. S'il n'y a pas la compréhension de l'absence du soi, ce n'est que la générosité ordinaire, la discipline ordinaire etc. Quand la saisie égoïste accompagne les actes vertueux, il ne s'agit pas des paramitas.

« Aveugle », veut dire sans sagesse. La générosité aveugle ne connaît pas la nature et le but de cette générosité. Quand on pratique la générosité, c'est pour sortir les êtres de la souffrance et les amener vers la réalisation et l'éveil. La générosité aveugle ne connaît pas le chemin.

« La sagesse suffit donc largement », penserons-nous peut-être. « A quoi bon les méthodes comme la générosité ? »

¹ La stabilité méditative.

² L'état de bouddha.

Non, elle³ ne suffit pas, ainsi que le précise « Le Flambeau de la voie de l'Éveil⁴ » : « La sagesse sans les moyens et les moyens sans la sagesse, nous enchaînent, dit le Bouddha. Ne rejetez ni l'un ni l'autre. » En pratiquant les moyens sans la sagesse ou l'inverse, à quoi s'enchaîne-t-on ? Le bodhisattva qui pratique la sagesse sans les moyens, tombe dans la paix du nirvana partiel, auquel croient les auditeurs, et s'en trouve prisonnier. Il n'atteindra pas le nirvana sans demeure. »

« Moyens » : ici, cela se réfère aux cinq autres paramitas appelées moyens ou méthodes habiles, parce que ces qualités sont l'expression de la compassion. Ce qui fait le lien avec les êtres, c'est la générosité, c'est aussi la conduite éthique qu'on appelle la discipline, c'est la patience, c'est la persévérance, dans le but d'oeuvrer pour les autres. Ce sont les moyens qui permettent aux êtres d'obtenir l'éveil. Dans ce sens, quelqu'un qui méditera uniquement sur la vacuité, sur la nature illusoire, sans s'engager un tant soi peu à aider les autres, pratiquera la sagesse sans les moyens. Si l'on ne pratique que cela, on entrera dans ce qu'on appelle le « nirvana partiel » (c'est un autre terme technique) où l'on obtiendra la libération de la souffrance. C'est un nirvana, certes, mais il est dit partiel, parce qu'il reste encore une hésitation. Une précaution à ne pas s'engager dans le samsara, comme si le samsara pouvait souiller l'esprit réalisé. Il y a un manque de compréhension de ce qu'est le samsara qui représenterait peut-être un danger potentiel. En reprenant contact avec le samsara, avec le monde dualiste, perdra-t-on le nirvana, la réalisation, cette liberté hors souffrance ? Par contre, celui qui a complètement intégré les moyens et la sagesse, trouvera le « nirvana sans demeure ». C'est un terme qui décrit le nirvana d'un bouddha, un bouddha qui se manifeste sans hésitation dans le monde parce qu'il n'a plus cette idée que le samsara, le fonctionnement dualiste des autres, pourrait souiller, voiler son propre esprit. Il sait, par expérience, qu'il peut être parmi les êtres plongés dans la dualité sans que l'esprit soit touché par les notions dualistes des autres. Un bouddha peut être partout, dans tous les royaumes, qu'ils soient purs ou impurs, dans le samadhi de ce qu'on appelle le dharmakaya, complètement au-delà de tout, et dans l'activité concrète dans le monde, face aux souffrances expérimentées par tous les êtres. Cet enseignement est souvent mal compris par les pratiquants du mahayana/vajrayana. Ils se croient sur le chemin du nirvana sans demeure et s'installent confortablement dans le samsara parce qu'ils n'ont pas envie d'en sortir. Ils pensent que, de toute façon, il n'y a pas de différence entre samsara et nirvana. Ceci est un piège éternel. C'est un piège dont nous ne sortirons jamais tant que nous n'aurons pas compris le point essentiel. Il faut tout faire pour sortir du samsara, tout faire pour comprendre que finalement, avec la réalisation, le samsara n'est plus à craindre parce que c'est la projection d'un esprit qui divise le monde mental, le monde de nos projections en pur et impur. Mais tant que nous sommes dans le fonctionnement dualiste, nous fonctionnons ainsi et il n'y a pas de nirvana. Lisons la description dans les paragraphes suivants :

« S'il pratique les moyens sans la sagesse, le bodhisattva ne dépassera pas le niveau des individus ordinaires, dits puérils, et il ne pourra que rester prisonnier du samsara. »

Recourons à une image : qui veut se rendre dans une ville doit avoir des yeux pour voir la route et des jambes pour la parcourir. De même, pour se rendre dans la cité du nirvana sans demeure, on doit avoir pour œil la sagesse et pour jambes les moyens. »

« La sagesse ne surgit pas d'elle-même. Pour prendre de nouveau une image, en enflammant quelques brindilles, on n'aura jamais un grand feu qui brûle longtemps. Par contre, en mettant le feu à un énorme tas de bois bien sec, on produit un immense brasier qui durera longtemps et sera impossible à éteindre. De même, une maigre accumulation de mérites ne permettra pas d'atteindre une grande sagesse, alors qu'une vaste accumulation de générosité, de discipline et d'autres mérites permettra d'atteindre cette grande sagesse et consumera tous les voiles qui recouvrent l'esprit. En conséquence, pour atteindre la sagesse, il est nécessaire de cultiver la générosité et les autres vertus transcendantes. »

Comment la sagesse et les moyens habiles s'articulent-ils et sont-ils connectés ? Qu'entend-on par « mérite » ? Le mérite s'acquiert en pratiquant des actes comme la générosité, la patience, la discipline, etc., ces différentes qualités, avec une motivation altruiste, sans saisie égoïste, dans le seul but de vouloir vraiment manifester le bien pour le bien, sans rien attendre en retour. Ces actes-là sont appelés méritoires. Ils créent une force positive, qui tend à toujours diminuer la saisie égoïste. Le mérite (*punya*) est donc une énergie qui va vers la diminution progressive de la saisie égoïste. Plus nous possédons cette force, cette énergie, plus la sagesse peut se manifester. Et quand le feu est grand, c'est-à-dire quand il y a beaucoup de

³ La sagesse seule.

⁴ Ecrit par Atisha.

combustible, quand cette force est grande, il est certain que ce feu peut brûler toutes les tendances, tous les voiles qui couvrent notre esprit et nous empêchent d'être pleinement ce que nous sommes : des bouddhas potentiels. On parle donc du feu de la sagesse. Nous voulons tout connaître et avoir le feu de la sagesse, mais il en faut... du combustible ! C'est cette force qu'il faut développer, cette force de mérite pour que le feu de la sagesse brûle correctement. Sinon, il n'y aura qu'une petite étincelle, qu'un petit feu qui s'éteindra tout de suite et ne nous sortira pas de nos voiles, de nos obscurcissements.

De quelle sagesse parle-t-on ? Dans la définition, on parle de prajna (en sanskrit), shérab (en tibétain). La sagesse est définie comme « *le discernement parfait de la nature des choses*. ». C'est la compréhension, le discernement parfait qui inclut tous les phénomènes sans exception. « Parfait », c'est ne pas rester dans un flou, mais connaître, discerner les caractéristiques individuelles de toutes les choses. Il ne s'agit pas de connaître toute chose : un bouddha ne pourrait peut-être pas savoir comment réparer un Boeing ou une voiture Formule 1, etc. Sa connaissance n'est pas la connaissance technique des choses, bien qu'avec son intuition, il aurait une grande capacité à voir très rapidement où se situe le problème. La connaissance dont on parle ici a deux aspects : connaître la nature profonde des choses, c'est-à-dire leur dimension de vacuité, d'absence de soi ; et connaître la nature relative des choses, leur façon d'apparaître dans le monde, leur façon de se manifester de nature trompeuse. Savoir comment cette nature illusoire se manifeste dans ce monde, comment le relatif et l'ultime vont toujours ensemble. Comment les deux vérités s'expriment tout le temps comme une union indissociable.

On distingue trois formes de sagesse : la sagesse mondaine, la sagesse supra mondaine mineure et la sagesse supra mondaine majeure.

« *La sagesse mondaine : C'est la sagesse des quatre sciences traditionnelles : médecine, logique, linguistique et technologie*⁵. »

Ensuite, il y a les deux sagesse supra mondaines appelées « *sciences intérieures* », les autres étant des sciences extérieures, « *et qui désignent la sagesse du Dharma*. »

« *La sagesse supra mondaine mineure est la sagesse qui résulte de l'étude, de la réflexion et de la méditation des auditeurs et des bouddhas-par-soi*. »

Cette sagesse dite mineure nous sort de la souffrance. Elle nous fait entrer dans une libération véritable, dans un nirvana, mais avec une hésitation à s'engager dans le samsara. C'est la seule différence.

Caractéristiques de cette réalisation, de cette sagesse : « *C'est la réalisation que les agrégats⁶, dont nous héritons par la force du karma sont impurs, douloureux, éphémères et dépourvus de soi*. »

« ... les agrégats dont nous héritons par la force du karma ... », ce sont nos tendances karmiques qui font que nous nous identifions avec les cinq skandhas : le corps, les sensations, les perceptions, les différents états mentaux et la conscience elle-même. Cette identification est la source de toute la souffrance. Quand nous réalisons que ce moi est dépourvu d'un soi, c'est la libération. Il n'y a plus d'identification, donc il n'y a plus de souffrance due à cette identification.

« *La sagesse supra mondaine majeure résulte de l'étude, de la réflexion et de la méditation du Grand Véhicule. Elle consiste à reconnaître que tous les phénomènes⁷ sont naturellement vacuité, sans naissance*. »

La réalisation complète inclut tous les phénomènes : les phénomènes dits samsariques comme les phénomènes du nirvana. On réalise que l'éveil lui-même est sans réalité définitive, qu'il n'y a pas un 'moi', un 'je', qui obtient une réalisation. On réalise que ce qu'on appelle habituellement samsara, n'est que la projection dualiste de notre propre esprit, que tout ce qui se passe dans l'esprit est sans naissance, sans demeure et sans mort. C'est le sens de : « sans naissance ».

Après la pause, nous ferons une méditation guidée sur ce que nous venons d'entendre aujourd'hui et demain nous entrerons pleinement dans la description et dans l'examen plus profond de cette sagesse.

Méditation guidée – la présence simple

Louange au Bouddha.

⁵ C'est-à-dire des activités aussi diverses que l'artisanat, l'athlétisme, l'équitation et la calligraphie.

⁶ Les skandhas.

⁷ Sans exception.

Comme première méditation, méditons la présence simple en nous reliant à la respiration. Utilisons la respiration comme support, le va-et-vient du souffle, tout naturel, sans qu'il soit nécessaire de compter. Il n'y a rien à faire, il faut juste remarquer que nous respirons. Être conscient, être présent et respirer.

– Méditation –

Qui médite ? Est-ce que *ça* médite ? Ou bien est-ce que *je* médite ?

Après avoir regardé, revenons au souffle et détendons-nous avec cette question impossible. Il ne faut plus méditer. Il faut être simplement là, présents, sans se poser de questions. Bougez un peu votre tête, votre nuque, pour vous détendre vraiment. Ensuite revenez au souffle, mais sans vraiment le méditer.

. – Méditation –

Quand on parle d'un 'moi', d'un 'je', d'un 'soi', d'une âme ou d'un esprit qui est dit être 'moi', on parle de quelque chose qui devrait être stable, qui devrait durer. Est-ce que nous trouvons quelque chose de stable en nous ? Regardez le corps, regardez l'esprit. Trouvez-vous quelque chose qui ne change pas ? Y a-t-il quelque chose de permanent ?

– Méditation –

Habituellement, nous vivons avec cette impression que l'observateur existe bien. C'est lui qui regarde, qui juge, qui veut, qui ne veut pas. Comment faire pour le trouver ? Comment faire pour être sûr de ce que dit le Bouddha sur cet observateur : qu'il n'a rien de stable, qu'il n'est pas le noyau de notre existence ? Comment faire pour développer une certitude à ce sujet ? L'absence du soi, du moi, semble être le point clé de l'enseignement. Comment faire pour développer cette compréhension ?

Question : (en allemand).

Lama Lhundroup précise la question : On pourrait regarder si c'est *ma* conscience ou s'il y a juste conscience ?

Réflexion d'un participant : J'ai l'impression qu'il y a un mouvement et que quelque chose sait qu'il y a un mouvement, comme une sorte d'espace qui sait où se produit le mouvement.

Lama Lhundroup : Est-ce toi qui sais qu'il y a un mouvement ?

Suite : C'est une conscience qui sait quelque chose.

Lama Lhundroup : Cette conscience..., c'est moi ? C'est une conscience qui est stable ?

Suite : Je n'ai pas l'impression que c'est moi, mais je sens qu'il y a quelque chose de stable. J'ai l'impression de percevoir quelque chose de stable, mais de ne pas y être, parce que sans arrêt, je perçois, je ne perçois plus. Je suis dans l'instabilité...

Lama Lhundroup : Instabilité. Tu es dans l'instabilité.

Suite : L'auto-connaissance, elle, est stable. C'est elle qui voit l'observateur.

Lama Lhundroup : C'est quoi cette auto-connaissance ?

Suite : Une connaissance, une intelligence qui est là, qui connaît tout.

Lama Lhundroup : Et tu penses que cette auto-connaissance est stable ?

Suite : Elle démasque la stabilité. Je crois qu'elle est au-delà de la stabilité.

Lama Lhundroup : Est-ce que tu parles d'une conviction intellectuelle ou est-ce que tu le sais par expérience ?

Suite : Je crois que c'est un peu l'expérience.

Lama Lhundroup : Tu peux rester plus près de ton expérience. Qu'est-ce que tu as expérimenté ?

Suite : Quelque chose qui n'a plus de concepts. Si j'entre dans l'observation, je vois que rien n'est stable, ce qui me paraît absolument évident, au-delà justement de la réflexion, de mon observation.

Lama Lhundroup : Qui remarque ça ?

Suite : Ce n'est sûrement pas le moi. C'est quelque chose qui serait peut-être commun, un esprit commun, je ne sais pas.

Lama Lhundroup : Un participant a eu une expérience alors qu'il se trouvait à la piscine. Il méditait sur les sons qui arrivaient à son oreille et il se répétait en les imitant au mieux toutes les voix humaines qu'il entendait. Il a examiné si le son produit à l'intérieur et le son venant de l'extérieur étaient différents et quelle était cette différence. Au début, il ne trouvait pas de différences, puis il s'est aperçu que le son produit à l'intérieur, c'est-à-dire par lui-même, était investi de ce sentiment : « moi-même », « venant de moi-même » ; et le son venant de l'extérieur était investi par le sentiment – ou étiqueté – : « venant de l'autre, de l'extérieur ». Il se demande si ce ne sont pas ces concepts-là qui font la différence ou qui montrent le fonctionnement de moi, ce sentiment venant de l'intérieur et à l'opposé, venant de l'extérieur. Et quand il était dans un état sans pensées, il n'y avait plus ce sentiment de moi. Je lui ai demandé : « Mais qui a remarqué cet état non conceptuel ? » Et il a répondu que l'état non conceptuel lui-même ne se remarquait pas. C'est quand il a mis une étiquette, un terme, qu'il a dit : « état non conceptuel ». C'est après l'expérience qu'on ajoute une pensée qui dit : « voilà ce que ça dit ».

Suite de la réflexion : Dès qu'il y avait une petite brèche, c'était vraiment énervant de voir que tout de suite le commentaire s'ajoutait. Dès qu'il y avait un moment sans commentaire, immédiatement un mot était collé dessus, une étiquette en quelque sorte.

Bhanté Sukkhacitto s'étonne que, dès le premier jour, on utilise aussi directement des moyens habiles, en demandant : « Qui ? Qui est-ce qui médite ? Soit on devient fou, soit on lâche ! »

Lama Lhundroup : La question « Qui médite ? » nous ouvre le chemin pour entrer dans ce dilemme. Dès que je demande « Qui ? », mais qui est-ce qui demande ? Qui observe qui ? Dès que je pose la question, un observateur apparaît. Quand je ne demande pas, s'installent un peu de paix, un peu de détente. Dès que je regarde, une dualité s'installe rien que par le fait de regarder. J'ai utilisé cette question pour ouvrir la discussion à cette découverte et à tout ce dilemme. Dès que nous regardons ce dilemme dualiste/non dualiste, nous ne pouvons pas le trouver. Nous sommes quand même convaincus que ce que nous voyons existe ; même quand nous ne regardons pas, nous avons la conviction que nous pensons exister. Le moi reste caché et quand nous regardons, nous avons l'impression de ne pas le trouver. Par moments cela semble disparaître. Est-ce que cela a vraiment disparu ? Dans ces états non conceptuels, y a-t-il des états dualistes non conceptuels ? Ou est-ce que ces états sont, par définition, libres d'une saisie égoïste ? Tout cela devra être observé dans les prochains jours.

La question du « Qui ? », n'est pas une méthode enseignée pour contempler le « qui » en permanence, mais elle ouvre l'esprit. La question que nous nous posons normalement, c'est : « Qui suis-je ? » C'est ce que nous nous disons dans le langage parlé. Ensuite, quand nous affinons les choses, nous pouvons nous demander : « Qu'est-ce qui est là et qui ne changera pas ? » Cette deuxième question est plus subtile. Puis, nous enchaînons ainsi avec des interrogations développant en nous de plus en plus de subtilité. Il faut d'abord déterminer les formes de recherches avec lesquelles nous n'arrivons pas à résoudre vraiment le problème.

Nous allons méditer encore une fois. Reprenons le souffle comme support, c'est-à-dire soyons présents sans juger agréable/désagréable, soyons juste là, détendus ; respirons. De toute façon, la vie continue, nous n'avons pas besoin d'en rajouter ; il suffit de rester présents, tout simplement. Le méditant n'a pas besoin d'ajouter quelque chose pour continuer dans sa méditation. Être là, tout simplement, est suffisant en soi.

– Méditation –

Dans sa méditation, utilisant toute sa sagesse, le Bouddha Sakyamuni a mené cette investigation du moi et de ce qui est la base de ce sentiment de moi. Il a trouvé cinq concepts à la base du soi, du je, que l'on appelle les cinq skandhas : l'identification avec le corps, avec les sensations, les perceptions, les formations mentales et la conscience. Dans notre idée d'un moi, y a-t-il autre chose avec laquelle nous pourrions nous identifier ?

Réponses diverses : Les jugements – Les différents projets, tout ce que nous planifions.

Lama Lhundroup : Les jugements, les concepts sur ce que je veux faire, etc., font partie du quatrième skandha. C'est ce qu'on appelle les formations mentales, c'est-à-dire ce qui crée un karma, forme notre vie, construit notre vie mentale. Toutes les émotions appartiennent à ce quatrième skandha, ainsi que toute la discursivité de l'esprit.

Question : Où se situent les actes ?

Lama Lhundroup : Les actes des corps, parole et esprit, se situent au niveau physique pour le corps (si on veut les séparer), mais normalement ils sont issus de l'esprit. Derrière les actes, il y a toutes les formations

mentales qui les créent, les motivent. Les motivations font partie du quatrième skandha. Le fait qu'un bras bouge dans l'air, dans l'espace, c'est le corps. Le fait que la langue vibre, c'est le corps, et le fait d'entendre et de produire des sons, cela dépend de l'esprit.

Suite de la question : L'esprit est-il à la base de tout ?

Lama Lhundroup : De tous les actes. Nous nous identifions avec nos motivations et nos actes.

Question : Est-ce que l'amour appartient à cette catégorie ?

Lama Lhundroup : Oui. Si on s'identifie avec l'amour, l'amour appartient aussi à ce quatrième skandha.

Question : Et l'ignorance ?

Lama Lhundroup : C'est la même chose.

L'année dernière, nous avons vu un peu les skandhas. Ce qui me semble important tout de suite, avant de commencer une analyse, c'est d'être bien certain d'avoir regardé si un moi, un je, se trouve dans les skandhas.

La méditation que nous allons commencer et poursuivre est une méditation intelligente. Il ne s'agit pas d'avaloir l'enseignement bouddhiste et finir par se dire : « Finalement tout est l'auto-connaissance, la claire lumière ou la conscience intemporelle, la sagesse non duelle. Le moi, c'est une illusion, et je continue à vivre comme ça ». Car ce sera toujours le 'je' qui croira et la croyance dans le « dict » du Bouddha n'est pas libératrice. Ce qui est libérateur, c'est la découverte de la vérité décrite. Donc, pour y aller, il ne faut pas être paresseux, il faut se poser beaucoup de questions et avoir une grande curiosité d'esprit, il faut vraiment vouloir savoir. Dans cette investigation, il faut ajouter aussi « amour » et chercher en quoi consistent ses qualités. Il y a des qualités comme la sagesse, mais aussi l'amour et la compassion. Ces qualités sont-elles la base d'un moi ou sont-elles le moi, le je ? Est-ce que ces qualités peuvent exister sans un moi ? Est-ce qu'elles dépendent d'un moi ? Il faut donc mener à bien tout cet examen, regarder, ne pas être paresseux.

Bien sûr, la simple croyance peut nous sortir de quelques difficultés. Mais dès que nous tombons malade, ou quand nous sommes en train de mourir, quand nous sommes attaqués fortement émotionnellement, cela nous secoue, même si intellectuellement nous pensons avoir tout compris. Il faut donc vraiment faire le chemin et gratter, regarder et regarder à nouveau. Il faut développer une certitude basée sur l'expérience. C'est ce que nous allons commencer dans ce stage. Nous irons lentement, en suivant vos questions. Il n'y a pas de programme fixe, établi ; nous suivrons vraiment les questions qui se posent peu à peu et regarderons ensemble. Le chemin consiste à développer la capacité de se poser des questions, à bien réfléchir pour ensuite regarder plus profondément, réfléchir encore une fois, aller se détendre plus profondément dans la méditation, jusqu'à ce qu'une clarté apparaisse de l'intérieur. Et ce chemin que nous allons essayer d'emprunter ensemble pendant ces deux semaines continuera toute notre vie.

2 – Les Caractéristiques des Différentes de Sagesse

Notre enseignement d'hier était une introduction au thème de la sagesse. Pourquoi pratiquer la sagesse ? Parce que, sans la sagesse qui connaît la nature des choses, nous allons nous perdre tel un aveugle sur un chemin inconnu. Avec la sagesse, nous sommes guidés vers la réalisation, la libération et l'éveil ultime. Mais la sagesse seule ne suffit pas. Elle doit être soutenue par la force d'actes vertueux, bénéfiques, altruistes, sinon cette sagesse ne pourra jamais aboutir, elle sera comme un feu qui ne peut brûler faute de combustible. Nous avons défini cette sagesse comme connaissant parfaitement toute chose, ce qui ne veut pas dire que nous devrions connaître tous les détails de ce qui existe. Il s'agit plutôt de connaître la nature de ce qui se manifeste ainsi que la façon dont cela se manifeste. Ceci fait référence à la connaissance de la nature ultime des phénomènes, ainsi qu'à la connaissance de la manifestation relative.

Nous arrivons maintenant au sous-titre expliquant la sagesse à posséder. Que faut-il comprendre ? Quelle forme de sagesse allons-nous utiliser pour aller vers la bouddhité, l'éveil complet ? Bien sûr, parmi les trois types de sagesse, il faut posséder la sagesse « supra mondaine majeure » parce qu'ici, il s'agit d'un enseignement de la voie des bodhisattvas. Si nous souhaitons vraiment atteindre l'autre rive, c'est-à-dire nous libérer du samsara, pour que sur l'autre rive nous puissions aider tous ceux qui ne sont pas encore libérés et en plus atteindre l'éveil complet, nous devons posséder cette compréhension totale, caractéristique d'un bouddha. Pour nous libérer nous-même, il suffit de connaître la nature de notre propre esprit et ne plus saisir quoi que ce soit des phénomènes qui semblent être à l'extérieur. Mais pour libérer les autres, et devenir

un véritable guide des êtres, un bouddha, il faut également connaître l'esprit des autres. Nous devons savoir comment gérer les différentes situations et difficultés qui peuvent apparaître dans ce travail de guider des êtres. Ces réalisations nécessaires se produisent naturellement quand nous avons l'aspiration d'aller jusqu'à la bouddhité complète. Elles naissent dans notre esprit grâce aux souhaits formulés tout au long du chemin, de ne pas nous arrêter à la libération personnelle. Une fois cette libération atteinte par la force de ces souhaits, notre courant d'être (maintenant libéré) continuera à travailler pour acquérir une maîtrise plus complète. Cette maîtrise permettra d'aider les autres quelles que soient les situations. Ce qui motive notre pratique, au début du chemin, c'est de nous sauver nous-même, de nous sortir des difficultés.

Puis en continuant sur le chemin, nous commençons déjà à voir que, par une volonté personnelle, nous n'y arrivons pas. L'abandon de soi s'installe de plus en plus. Avec cet abandon des soucis, des craintes et des espoirs personnels, se dégage plus d'espace pour les autres. La compassion qui s'installe naturellement est encouragée sur notre chemin. Nous encouragerons cette compassion à se manifester.

Dès le début sur le chemin du bodhisattva, même si cela semble artificiel, nous faisons des souhaits que lorsque nous atteindrons l'éveil, la libération, nous ne nous arrêterons pas là. De ce fait, cette sagesse supra mondaine dite majeure, sera plus large, plus vaste. Nous nous dirigerons de toutes nos forces vers cette libération et au-delà, jusqu'à ce que le bien des êtres soit accompli. Et nous dirons : « Je ne laisserai pas cette responsabilité aux seuls bouddhas qui vont se manifester, mais j'apporterai ma propre contribution, autant que je le peux », même si à ce moment-là, bien sûr, il n'y a plus de sentiment de moi, de moi-même ; c'est seulement notre courant d'être et nous faisons des souhaits pour que ce courant d'être continue à aider les autres et développe toutes les qualités nécessaires.

En ce moment, nous écoutons l'enseignement, mais nous sommes dans un état d'esprit où la saisie égoïste domine tout. C'est cette saisie qui donne, pourrait-on dire, la direction à notre courant d'être. Mais avec la pratique, quand nous arrivons à l'épuisement, à la purification complète de cette saisie égoïste, ce sont les souhaits des vœux de bodhisattva faits dans le passé qui donneront la direction à notre courant d'être. Il n'y aura plus d'intention, plus aucune notion d'un bienfait personnel, nous ne chercherons plus, par saisie personnelle, à accomplir quoi que ce soit. Alors, à ce moment-là, les vœux de bodhisattva seront la force qui indiquera le sens à ce courant d'être et qui le feront se développer davantage, dans le but de pouvoir mieux servir les êtres.

Quels sont les facteurs nécessaires pour qu'un bodhisattva hautement réalisé reprenne naissance ? Un tel être n'est pas obligé de revenir sur terre. Ce sont d'abord ses vœux de bodhisattva et ensuite les souhaits, les vœux des êtres, qui lui feront reprendre naissance. On pourrait dire que les deux forces qui créent le champ de manifestation d'un grand bodhisattva, sont les êtres qui souhaitent être guidés et la manifestation des vœux du bodhisattva pour tous les êtres à guider. Étant donné que dans cette existence il est déjà libéré, ce bodhisattva n'a pas à travailler sur ses voiles personnels. Il doit cependant développer plus de capacités à pouvoir servir les autres, à les guider. Ces capacités nécessitent une sagesse supérieure à celle qu'il faut pour se libérer soi-même. Et c'est seulement parce qu'elle vise à la libération de tous les êtres, qu'elle porte le nom de « sagesse supra mondaine majeure. »

Regardons maintenant le sommaire de Gampopa sur cette sagesse. Il nous a rendu les choses vraiment très abordables. Le condensé que nous allons étudier est le plus bref, le plus simple possible, même si cela peut paraître un peu difficile.

Regardons d'abord le chapitre qui s'intitule : « **La réfutation de la croyance à l'existence réelle des choses** ».

« Dans les enseignements de la voie graduelle, il est dit que ce qui existe réellement ou ce que l'on prend pour tel, peut se ramener aux deux types de « soi » et que ces deux types de soi sont par nature vacuité. Quels sont ces deux types de soi ? Le soi de l'individu et le soi des choses. »

Gampopa dit que cela concerne la voie graduelle, le *lam rim*, les enseignements qui viennent d'Atisha et il nous en donne une explication. Tout ce qui se trouve au début de ce chapitre sur la sagesse, vient de cette transmission de la logique bouddhiste, depuis Nagarjuna, etc., jusqu'à Atisha.

Nous croyons que nous existons et que les choses autour de nous existent. Je suis là, je vous parle, donc j'existe. La table est devant moi, je peux poser ma tasse dessus, donc elle existe aussi. C'est ce que l'on nomme le soi individuel de la personne, le soi de la table et de toutes les autres choses. Cette personne était déjà en face de moi hier, elle est là devant moi aujourd'hui, elle est toujours là, donc elle existe bien. La grange aussi, nous l'avons utilisée hier et avant-hier, elle existe assez solidement, il n'y a pas de doute à

avoir là-dessus ! Imaginez qu'un bouddha arrive et dise : « Non, ce n'est pas comme cela. On peut même traverser les murs ! Ce que vous considérez comme étant une grange solide, pour un être comme moi, cela ne tient pas ! » Il peut manifester des granges entières, juste comme cela et les faire disparaître l'instant d'après.

En ce qui concerne l'individu, le Bouddha dira : « Vous pensez que naissance et mort sont obligatoires. Pourtant non, même cette manifestation personnelle n'a pas la substantialité que vous lui attribuez. Regardez, lorsque le corps physique se dissout en corps d'arc-en-ciel sans manifester la mort, il ne reste pas de matière. » Un bouddha peut se rendre invisible ou visible, se déplacer à la vitesse de la pensée et manifester de nombreuses capacités. Mais tout cela ne nous intéresse pas vraiment, traverser les murs n'a pas beaucoup d'intérêt (surtout si nous pouvons utiliser la porte), devenir invisible non plus.

Ce qui est plus intéressant, c'est qu'un bouddha ne souffre pas. Il est toujours heureux. Il a toujours un esprit joyeux, ouvert, compassionné. Le Bouddha nous dit : « La raison pour laquelle vous souffrez, c'est parce que vous croyez exister vraiment. » Ceci nous intéresse. Nous sommes tous fortement convaincus d'exister et le Bouddha nous dit : « Vous souffrez parce que vous pensez exactement cela. » Toute notre vie semble reposer sur ce fait. Reprenons au début le raisonnement concernant la personne, la croyance dans une existence personnelle.

C'est la question que pose ensuite Gampopa : « *Qu'est-ce que le soi de l'individu ?* » Il dit : « *Sur ce point, il existe de nombreuses opinions. Mais en fait, ce qu'on appelle « soi de l'individu », c'est la continuité des agrégats karmiques, dont la conscience.* »

« La continuité des agrégats karmiques » signifie qu'on parle d'une personne comme étant une continuité. En effet, il y a une continuité : entre hier, aujourd'hui et demain il y a cette impression de continuité. Ensuite, il est dit en tibétain : « *nyé ouar lèn péi poung po* » : ce sont les skandhas, les agrégats « complètement acceptés », c'est-à-dire avec lesquels nous nous identifions totalement. Lors de notre conception et de notre développement dans la matrice, nous intégrons les agrégats pourrait-on dire. Nous devenons un avec les agrégats, sans nous poser davantage de questions. Nous nous identifions avec la forme (le corps), les sensations, les perceptions, les différentes formations mentales et la conscience.

Dans cet ensemble que nous appelons « notre personne » dans cette vie, nous sommes tout le temps en train d'agir, de nous mouvoir et de penser. Ce que nous appelons « individu », « personne », sous-entend que c'est quelque chose qui bouge, qui pense et qui est continuellement, pourrait-on dire, agité. Ce qui donne l'idée d'être quelqu'un, c'est la continuité entre cet instant et l'instant suivant. Par exemple, depuis tout à l'heure nous n'avons pas beaucoup bougé de place, nous avons une continuité de perceptions extérieures : lumière, sons, etc. et il n'y a pas eu de grands changements dans notre royaume de perceptions, nous n'avons pas changé la qualité de nos perceptions de manière abrupte. Nous sommes restés humains, en France, dans une grange, écoutant un enseignement. Et dans cette continuité, il y a tellement de similarité entre l'instant précédent et les quelques instants suivants, que nous disons : « C'est la même chose, c'est bien moi. » Nous appelons cette continuité, le moi, qui est là dans la salle et qui a une expérience assez cohérente puisqu'il n'y a pas trop de discontinuité.

Le Bouddha dit : Je suis d'accord, il y a cette impression de continuité dans votre vie, mais si vous y regardez de plus près, vous remarquerez une énorme discontinuité. Si vous avez la capacité à détendre votre esprit, vous verrez qu'il s'agit juste d'instantanés de manifestations, de pensées. Il peut même y avoir des brèches, des pauses. La continuité n'est pas telle que vous pouvez l'imaginer. Aucun instant n'est identique à l'autre. C'est plutôt comme un fleuve. Vous êtes à côté d'un fleuve et l'eau passe. Vous dites : C'est toujours le même fleuve. Et moi, je dis : Ce n'est jamais le même fleuve. C'est une façon spéciale de regarder les choses. C'est un mouvement continu que nous pouvons vérifier en regardant les différents aspects de notre existence. Si nous observons ce que nous appelons la forme, la matière, le corps, nous voyons que cela change tout le temps. Aujourd'hui, nous savons que les atomes, les électrons, etc., ne restent jamais à leur place, au même endroit. Ils sont constamment en mouvement. Le Bouddha en était déjà pleinement conscient. Nous pouvons en faire l'expérience en allant dans notre corps et en vivant la vibration de nos cellules. Nous ressentons que ce corps change d'un instant à l'autre. De la même manière, nous pouvons observer nos sensations, puis nos perceptions. Nous pouvons regarder les différentes formations mentales, les émotions, les déductions, les réflexions, les états mentaux produits dans notre esprit. En regardant le flot de la conscience qui perçoit les choses et se trouve à l'arrière-plan de ce qu'on appelle « mental », nous ne découvrirons que du mouvement, un changement continu. Avant d'aller plus loin dans l'explication, lisons ce que dit Gampopa (les choses se clarifieront ensuite d'elles-mêmes) :

« Cet individu qu'on tient pour permanent et unique et auquel on s'attache en tant que « je » ou « moi », constitue ce qu'on appelle le « soi de l'individu » ou ce qu'on appelle aussi « esprit » ».

Donc, le « soi de l'individu » est aussi appelé « âme » ou « esprit ». Il existe encore d'autres appellations. Il est important de ne pas s'attacher à seulement défaire l'idée d'une personne vraiment existante, car en même temps il faut aussi abandonner l'idée que l'esprit existe véritablement comme quelque chose de solide et de permanent. L'identification la plus profonde s'opère sur l'esprit lui-même. On se dit « D'accord, je ne suis pas mon corps, je ne suis pas mes perceptions, je ne suis pas mes émotions, mais *je suis* l'esprit, et l'esprit existe. » Voilà pourquoi il faut regarder si cet esprit existe véritablement ou pas.

Gampopa continue : « *Le soi produit les émotions perturbatrices, les émotions engendrent le karma, et le karma produit la souffrance. La source de tous maux et de toutes souffrances est donc le soi-disant soi.* »

Quand on dit que c'est le soi qui produit les émotions, c'est une façon de parler. Ce qui produit l'émotion, c'est de se prendre pour quelqu'un de solide, comme si nous étions un camion bien solide ; et dès qu'un obstacle se présente, il nous est difficile de l'éviter et nous rentrons dedans. Quand nous nous considérons comme un fleuve, l'obstacle arrive et nous nous écouillons autour. La différence est là. Quand nous établissons une idée solide du moi, nous rencontrons des difficultés dans ce changement appelé « la vie ». Cette idée, cette notion d'un soi assez solide a du mal à s'adapter. Elle s'oppose, craint, désire.

D'où viennent donc toutes ces émotions ? Quand nous nous prenons vraiment au sérieux, quand nous sommes rigides sur ce que nous voulons et ce que nous ne voulons pas, nous sommes comme une locomotive sur des rails, nous ne pouvons absolument pas changer de direction. Déjà les enfants ont des saisies très fortes sur ce qu'ils veulent et ce qu'ils ne veulent pas. A la moindre contrariété, ce sont des larmes, des cris, des comédies ! Avec le temps, les adultes commencent à comprendre qu'il faut avoir un peu plus de fluidité. Mais toujours ils sont plutôt comme des camions ! Il leur est difficile de tourner et de regarder leur route, mais malgré leur lourdeur ils y arrivent. « Ils ont appris à tricher », dit lama Tashi. Ils prétendent ne pas se prendre autant au sérieux et donc à avoir une certaine flexibilité, mais c'est seulement pour éviter un peu de souffrance.

Dans le texte, la traduction de « klesha » par « émotions négatives », n'est pas exacte. Le mot « klesha », en sanskrit, exprime plutôt l'idée « d'obscurité émotionnelle ». Il n'y a rien de négatif là-dedans, c'est seulement que cela nous fait souffrir. Les kleshas n'ont pas davantage d'existence propre en soi et ne sont pas négatifs si nous ne les saisissons pas. Quand nous agissons sous le coup des émotions, nous produisons de la souffrance et c'est à ce moment-là que nos actes deviennent négatifs et nuisibles. J'ai insisté sur ce petit point pour ne pas appeler quoi que ce soit « négatif », comme si telle ou telle chose avait une qualité négative en elle. C'est seulement parce que nous saisissons, que se produit une chaîne de causes à effets qui engendre la souffrance. Pour cette raison, nous qualifions souvent des actions ou des émotions de « négatives », parce qu'elles ne mènent pas à l'éveil. Donc, Gampopa conclut avec ce que nous avons déjà lu : « *La source de tous nos problèmes est l'attachement à un soi, l'idée d'un soi.* »

Quand nous rencontrons une difficulté dans notre vie, nous pensons : Quelles seront les conséquences pour moi ? Comment est-ce que moi, je pourrais réagir ? Qu'est-ce que cela va déclencher en relation avec ce 'truc' de camion à l'intérieur ? Nous avons une relation extrêmement dualiste avec le monde. Tout est mis en relation avec ce moi imaginé. On pense : Est-ce que cela va m'apporter un avantage ou est-ce que la situation extérieure va plutôt m'apporter un inconvénient, un problème ? Faut-il me défendre ou faut-il saisir ce qui pourrait m'être utile ? Nous fonctionnons avec la notion d'un territoire intérieur et d'une stabilité, comme s'il y avait un petit noyau existentiel qu'il nous faut absolument défendre, garder intact et nourrir.

L'idée avec laquelle nous vivons, c'est ce noyau existentiel intérieur qui est le « je », tel un roi gérant un territoire : « Ce territoire-là, c'est *mon* territoire et je ne permettrai pas à des influences nuisibles d'y pénétrer. En plus, il faut que j'attire et intègre dans mon territoire autant de ressources que possible ». Le territoire, c'est tout ce avec quoi nous nous identifions : nos enfants, notre profession, etc. Mais quand nous regardons bien, nous pouvons lâcher là-dessus. Pourtant, il y a une notion de moi, un noyau dur pourrait-on dire, et derrière tout cela c'est encore moi. Je peux lâcher sur ce qui est extérieur, mais à l'intérieur il y a quelque chose, là, que je ne vais pas lâcher. C'est quand même moi qui contrôle ma détente, qui contrôle ma vie, etc. Il y a comme des zones du territoire, de plus en plus proches de ce qu'est mon identification essentielle :

On se dit : d'accord, sur les enfants je lâche, ils font leur vie. Si cela ne va pas dans ma vie professionnelle, je peux toujours faire autre chose. Ma femme, mon mari, c'est déjà plus difficile, mais même là je peux lâcher.

Si cela concerne mon corps, on va m'amputer d'une jambe, avec un peu de travail, je vais lâcher là-dessus. Mais, mes convictions à moi, j'y tiens. S'il le faut, si la vie me montre autre chose, je vais peut-être changer un peu, je vais lâcher un peu. Mais plus intérieurement, si ma vie est en danger, ce n'est que moi qui déciderai de ce que je vais faire. Alors, qui contrôle tout ? Qui détermine nos limites et quand le lâcher-prise devient-il trop angoissant ? Dans la méditation, quand nous souhaitons nous détendre complètement, une peur monte, la peur de lâcher complètement.

Quelque chose fait que nous n'arrivons jamais à nous oublier (ou rarement à nous oublier totalement) et à ne pas garder un petit contrôle. Et ce sont ces pensées-là, profondément ancrées en nous, qu'on appelle le bastion du moi, le bastion de la saisie égoïste. Quelque chose nous effraie quand nous voulons nous détendre. Quand nous n'avons plus de points de repères, ce moment de frayeur (ne pas pouvoir vivre sans points de repères) est dû à la saisie égoïste. Nous avons constamment besoin d'avoir des points de références qui confortent notre existence.

Regardons ce commentaire sur le traité de Nagarjuna : « *Quand il y a soi, il y a conscience de l'autre. Du soi et de l'autre naissent attachement et répulsion, et de la combinaison des deux jaillissent tous les maux* ».

Est-ce que les explications que je viens de donner vous permettent de comprendre cette citation ?

Réflexion d'un participant pour clarifier ce que sont « les agrégats karmiques ».

Lama Lhundroup : Ce sont les agrégats avec lesquels nous nous identifions complètement. Mais ce terme veut dire aussi qu'au moment de la conception, quand l'esprit – la conscience de l'état intermédiaire – se lie avec la prochaine existence, il n'y a pas d'identification. Être celui que nous sommes maintenant est une relation absolument automatique de causes à effets. Nous ne nous posons pas de questions, nous sommes identifiés sans qu'intervienne un processus d'acceptation de cette nouvelle existence. C'est complètement automatique. L'idée d'être un moi séparé des autres provient du karma ; c'est automatique et nous ne décidons rien dans ce mécanisme. C'est seulement après, en tant qu'être humain, que nous pouvons peut-être réfléchir et regarder les choses différemment.

Question : Si les bodhisattvas peuvent se réincarner par la force de leurs souhaits de bodhisattva et par le souhait des êtres d'être aidés, est-ce que ce n'est pas un mécanisme un peu similaire chez les êtres ordinaires qui, eux, s'incarnent par ignorance, désir et aversion ?

Lama Lhundroup : Oui, c'est un mécanisme un peu parallèle. Pour un être ordinaire, tout se passe par attachement et répulsion. Pour un être déjà libéré, la force de l'attachement c'est l'amour et la compassion pour les êtres. C'est uniquement cela qui ouvre la porte de sa renaissance. De plus, il faut qu'il y ait aussi un appel, une invitation. Les prières font partie du karma. Avec les prières de souhaits, nous créons un karma, des chaînes de causes à effets. On pourrait dire que c'est un karma libérateur. Les chaînes de causes à effets produites par nos aspirations, par nos prières, donnent leurs résultats. L'effet sera le contenu des prières, c'est ce qui donne une direction. Ce n'est donc pas hors de la loi de causes à effets. Le bodhisattva, au lieu d'épuiser tout son karma et d'avoir l'esprit libre, crée des impulsions qui le feront revenir. La force de nos dédicaces crée des causes qui auront leurs résultats dans le futur. La force des dédicaces du passé soutient les aspirations. La force des prières rendra notre retour possible pour continuer l'œuvre, car si rien ne nous ramène, le retour est impossible.

Dans les enseignements mahayana on dit que, pour les arhats qui ont obtenu la réalisation et la liberté complète des émotions, tous les voiles qui concernent l'individu sont purifiés. Seul un être éveillé, un bouddha véritable peut l'encourager à aller plus loin. A ce niveau, nous ne pouvons rien faire, l'arhat est largement au-dessus de nous, il dispose d'une réalisation de la vacuité équivalente à celle d'un bodhisattva sur le septième bhoumi. Et les bodhisattva du huitième, neuvième, dixième bhoumi, ne peuvent pas non plus l'atteindre s'il réside dans le nirvana des arhats. Seul un bouddha peut le toucher et faire quelque chose pour lui.

En termes figuratifs, on dit que par les rayons de lumière venant du cœur du Bouddha, il va stimuler l'arhat dans sa réalisation ultime, à créer, à formuler des souhaits de bodhisattva. Et si cela se réalise, grâce à ces souhaits, l'arhat aura la possibilité d'accomplir le reste du chemin jusqu'à la bouddhité. Mais si cela n'est pas possible, il est inutile de nous inquiéter pour lui, parce qu'il a obtenu la libération complète. Dans ce cas aussi, c'est la force des souhaits qui décidera du chemin futur.

Quand on parle du nirvana d'un arhat, d'un arhat passé au-delà de cette vie dans l'état après la (soi-disant) mort, ce nirvana est un état d'ouverture totale de l'esprit. On appelle cet état « comme l'extinction d'une

flamme », parce que le karma personnel s'est éteint. Mais il reste encore une forme de conscience pure – selon l'enseignement du mahayana – et là, seul un bouddha peut entrer et communiquer dans cette pureté complète, stimuler un chemin qui pourra le mener plus loin, jusqu'à l'état de bouddha. Ces enseignements sont basés sur les « Sutras Mahayana » développés par le Bouddha Sakyamuni.

Question : Le mot « passé » me gêne et en même temps m'inspire beaucoup de phrases.

Lama Lhundroup : « Passé », dans le sens : passé, présent, futur ?

Suite : Oui, mais notre passé personnel. De nombreuses pensées me disent, par exemple, de comparer le passé qui nous imprègne avec ce que nous avons vécu dans nos vies antérieures ; n'est-ce pas une imprégnation identique ? De plus, on dit toujours qu'il faut « se libérer du passé » alors qu'en fait, il n'y a à se libérer de rien.

Lama Lhundroup : Je crois que tu te questionnes sur la notion du temps, sur ce que le temps est véritablement, s'il existe vraiment un passé... Parce que : « se libérer du passé » est un terme psychologique, ce n'est pas un terme du dharma, ce n'est pas quelque chose qu'on enseigne. Dans le dharma, on se libère du soi-disant passé en réalisant que le passé est maintenant ; ce sont les mécanismes de fonctionnement qui se révèlent maintenant, à chaque instant, et si on veut se libérer du passé, d'un passé qui n'existe plus, qui n'a pas d'existence, il faut être ouvert et libéré, maintenant. Et quand on regarde ce « maintenant », on voit bien qu'il n'a pas d'existence propre non plus. Donc, parler d'une notion du passé, c'est parler au niveau relatif : les actes du passé, etc., c'est parler à un niveau relatif qui ne tient pas debout quand on analyse vraiment.

Regardons le paragraphe suivant :

« Qu'est-ce que le « soi des choses » ? Les « choses » désignent, d'une part, les objets appréhendés à l'extérieur et, d'autre part, l'esprit qui les perçoit, à l'intérieur. Qu'entend-on par « chose » par « phénomène » ? Ce qui possède ses propres caractéristiques. Appréhender tant l'objet que le sujet comme ayant une existence réelle et s'y attacher, voilà ce qu'on appelle « (croire au) soi des choses » ».

Ici, le mot « dharma » est traduit comme « chose ». Dharma (en sanskrit) a beaucoup de significations. On parle de dix en tout. Dans notre contexte, la signification est plutôt « phénomène », « entité », c'est-à-dire quelque chose qui possède ses caractéristiques propres que l'on peut décrire et cerner. Et un « soi des phénomènes » est la véritable existence d'un phénomène que l'on décrit par ses caractéristiques. L'objet est ce que l'on croit percevoir à l'extérieur. Le sujet est ce que l'on nomme « esprit », ce qui perçoit. On peut décrire un objet extérieur : rouge, solide, telle forme, etc., on décrit des propriétés. Et quand on prend une émotion comme objet, la colère par exemple, on peut aussi la décrire avec ses caractéristiques. Donc, même pour un objet mental, on peut décrire quelques propriétés et de ce fait penser que cela existe. Puis, étant donné que l'esprit peut faire l'objet d'une identification possible – l'esprit, c'est moi –, nous pouvons aussi regarder l'esprit comme une chose, comme un phénomène. Nous pouvons dire de l'esprit qu'il perçoit, bouge, etc. Nous pouvons essayer de donner des caractéristiques à l'esprit car nous pouvons dire que c'est l'esprit qui perçoit toute chose (c'est déjà une caractéristique) et du fait que l'esprit se manifeste aussi à travers des signes : vous m'écoutez, vous pouvez répéter après moi, etc., ceci montre que quelque chose est capable de retenir, de reproduire et de formuler, cela fonctionne. C'est ce qu'on appelle les caractéristiques de l'esprit. Ainsi, lorsque nous voyons ces propriétés, nous pensons que l'esprit existe véritablement. En plus, il y a l'expérience du contact entre sujet et objet. Un moi entre en contact avec un autre. Par exemple : tasse et main. Puis on dit : « Je prends la tasse ». Il y a un contact, je ressens, c'est un peu tiède. Il y a un poids, une odeur, le bras qui tient et je dis « Je tiens la tasse avec ce bras ». Est-ce l'esprit qui tient la tasse ? Est-ce mon esprit ? Est-ce moi, l'esprit qui tient la tasse ? Nous regarderons tout cela demain.

Méditation guidée – le Corps, l'Ouïe, le Regard ...

Pour faire suite aux méditations d'hier, continuons d'explorer ce qui pourrait être un soi. Regardons avec l'œil du Bouddha pour découvrir ce que pourrait être cette continuité, ce fleuve dont il parle, qui n'est peut-être pas un soi, un moi solide, mais qui fonctionne quand même, qui a toutes les capacités de ce qu'on appelle habituellement « l'individu ». Pour commencer ces méditations, il serait bien d'observer le corps et les sensations physiques, ainsi que tout ce qui se réfère à ce corps : chair, os et notre vécu. Ressentons pleinement tout ce qui s'y manifeste.

La première méditation consiste à percevoir et à prendre en compte la sensation du corps. Pour y arriver, il convient de le parcourir entièrement afin de voir s'il est stable, sans changement ou s'il subit des changements. Il faut bien observer, bien regarder et s'attarder un peu, surtout aux endroits où nous pensons

ne rien sentir, jusqu'à ce que les sensations se réveillent. Bien sûr, nous allons percevoir beaucoup de variations, c'est clair. Nous allons découvrir des sensations qui changent et la méditation de shiné (shamatha), consiste à être bien présents à ce qui change dans le corps, à bien noter ce processus de changement continu. En s'ouvrant à l'expérience, si nous ne saisissons pas ce que nous venons d'expérimenter, une qualité de fraîcheur apparaît. Nous nous ouvrons toujours et à nouveau, pour de nouvelles sensations. Je ne vais pas vous guider davantage, mais faites vous-mêmes le travail, promenez-vous dans votre corps progressivement en ne négligeant aucune zone.

– Méditation – (17 min)

Ajoutons maintenant l'ouïe à la méditation : nous entendons de nombreux sons, des bruits. Peut-être ne les avez-vous pas perçus jusqu'à présent puisque vous étiez concentrés sur le corps, mais maintenant vous pouvez en tenir compte. Observez également si cette expérience est stable ou si cela change. Cela change, c'est naturel. La vie change tout le temps. Sans changement, il n'y a pas de vie. Regardez, faites l'expérience. Soyez détendus. La posture de méditation n'est pas importante. Bien sûr, il faut rester (si vous le pouvez) hors des jugements. Si des jugements s'élèvent comme étant agréable/désagréable, remarquez tout simplement qu'une pensée dit : agréable/désagréable. Rien de plus. Essayez simplement d'écouter, sans faire autre chose. Écoutez de façon neutre.

– Méditation – (5 min)

En plus des sensations corporelles et de l'ouïe, ajoutons maintenant le regard, le visuel. Et en même temps peut-être, pouvons-nous déjà être conscients de notre tendance à nommer les choses. Vous avez probablement remarqué, pendant cette méditation, que nous avons tendance à étiqueter les expériences. C'est une activité mentale qui dit : « brûlant », « ça pique », « c'est dense » ou « qui est cet enfant qui crie ? » Déjà, « enfant » est en même temps une identification et une activité mentale en cours. Maintenant, posez le regard devant vous. Détendez-vous. La posture de méditation n'est pas importante, vous pouvez même vous allonger, les yeux ouverts. Regardez. Et quand c'est trop, n'hésitez pas à sortir. Ne restez pas dans la salle si la méditation est trop intense.

– Méditation – (10 min)

Imaginez un yogi assis une heure, deux heures, trois heures ... sept heures, et plus. Il est assis, présent. Que voit-il ? Qu'expérimente-il ? Si nous faisons la même chose ensemble ! Nous avons médité seulement quarante minutes et d'intenses expériences ont commencé à s'élever. Déjà nous avons envie de bouger les jambes, le dos souffre, nous remarquons que nous mettons de la volonté dans le regard, quand nous méditons sur les bruits, tout devient trop fort. C'est ça l'expérience de vie, tout devient trop fort, nous n'arrivons pas à nous détendre avec ce qui est, et nous avons besoin de bouger, changer, courir, pour éviter ce qui est, tout simplement, quand nous ne faisons plus rien. Toute notre vie se passe à fuir ce qui est. Nous n'arrivons pas à rester en place, nous sommes toujours en train de courir, d'aller ailleurs. Quand nous sommes assis, l'esprit cogite tout seul, ça pense. Il y a quelque chose de tellement vivant dans notre vie ! Mais nous la fuyons, nous essayons d'avoir autre chose, toujours autre chose. Qui veut tout cela ? Pourquoi disons-nous : « Je veux bouger, maintenant ça suffit ? » Qui dit que ça suffit maintenant ? Ou « j'en veux davantage ! » D'où vient cette pensée ? Qu'advient-il si nous ne prêtons pas attention à la pensée : « Je veux, je ne veux pas » ? Laissons passer cette pensée.

Qu'y a-t-il dans l'espace suivant la pensée qui dit : « moi » ? Il n'y a plus de moi ! Puis une autre pensée se manifeste. Il est possible cependant de se détendre après la pensée qui dit : « moi », « l'autre », « ça ». Nous nommons les choses mais nous pouvons aussi lâcher la pensée qui nomme.

Sans saisie, une pensée n'a pas de durée, elle disparaît dès le moment où elle apparaît. Nous pouvons lâcher les pensées et trouver une possibilité de détente, de liberté, dans l'espace suivant. Nous touchons à ces plages de liberté quand nous ne prêtons plus attention et n'accordons plus d'importance aux pensées.

Dans ces espaces, nous pouvons aller plus loin et dire : « Mais où est cet espace de liberté quand une pensée arrive ? » « Est-ce que cet espace se perd simplement parce qu'une pensée apparaît ? » Je peux vous dire que non. Cet espace est toujours là, même quand il y a des pensées. Mais il est plus facile à découvrir là où il y a une petite brèche, quand nous ne sommes pas préoccupés par les pensées ou quand une saisie vient juste de passer et plus tard, nous découvrirons que cet espace est toujours là.

Dans la pratique de méditation, la base est de travailler sur la saisie, sur notre identification avec les pensées, sur la grande importance que nous leur donnons qui amène notre esprit à réagir. Se détendre, ne pas se faire

piéger par nos réactions est déjà une étape extrêmement importante. Et pour cela, rester le corps stable, sans bouger, est un entraînement essentiel parce qu'il touche à notre identification au corps : le corps a mal, je dois bouger. Si nous arrivons à nous détendre avec cela, nous remarquerons que ce n'est pas si grave ; nous pouvons rester assis jusqu'à ce que la prochaine vague arrive.

Dans cette pratique assise, quand le corps est immobile comme une montagne, nous constatons des pensées telles que : « Je dois bouger ». Mais comme avec toute autre pensée, si nous réagissons, nous n'agissons pas librement. Nous sommes dans la 'ré-action' et non dans l'action. Dans ce cas, nous ne décidons pas ce que nous voulons faire car nous sommes sous tension, nous agissons sous pression, et cela influence une grande partie de notre vie. Nous sommes des acteurs compulsifs. Voilà pourquoi il est très important de gagner un peu d'espace dans la méditation, de ne pas agir, réagir de manière compulsive.

Par exemple, nous pouvons détendre le corps quand la première impulsion de vouloir bouger se présente et nous regardons l'espace. Puis une deuxième impulsion arrive et nous pouvons peut-être nous détendre encore une fois. Peut-être qu'une troisième, une quatrième arrivent et nous disons : « D'accord, je change la posture du corps, mais je suis conscient que c'est seulement parce que ce sont les limites de ma détente ». Faisons la même chose avec l'esprit. Les pensées se manifestent dans l'esprit et produisent une sensation immédiate agréable ou désagréable qui à son tour entraîne des chaînes de pensées plus longues, des voyages, des rêves éveillés. En ne donnant pas suite dans la méditation à nos réactions immédiates nous développerons plus de conscience et d'autonomie avant d'agir. S'il y a encore quelques réactions, nous nous détendons avant de décider ce que nous voulons faire. De cette façon, la vie se calme et nous devenons un peu plus « acteur » de notre vie, que « réacteur ». Habituellement, nous sommes ancrés dans une réaction continue, et gagner un espace de liberté signifie d'abord, sortir de la réaction puis ensuite, consciemment, décider ce que nous voulons faire. Sortir de nos réactions nous permettra de regarder notre esprit plus clairement, parce qu'il n'y aura plus les voiles réactionnels obscurcissant notre regard et notre esprit.

3 – Réfutation du Soi des Individus

Continuons avec l'enseignement sur la sagesse transcendante. Mais auparavant, développons la motivation de recevoir cet enseignement afin de nous libérer personnellement pour finalement atteindre l'éveil et pouvoir mener tous les êtres vers ce même éveil. C'est la bodhicitta qui rend notre esprit réceptif à la compréhension du dharma.

Il y a deux formes de bodhicitta : la bodhicitta ultime et la bodhicitta relative.

Quand on parle de la bodhicitta ultime, c'est parler de la Prajnaparamita, du Mahamoudra ou de la nature de l'esprit. Ce sont des synonymes indiquant qu'il s'agit de la vérité ultime, de ce qui relève du domaine de la vacuité ou de la nature illusoire des choses.

La bodhicitta relative est un état d'esprit entièrement bienveillant. Nous ne faisons pas preuve de bienveillance tant que nous sommes encore sous l'influence de la saisie égoïste et que nous sommes préoccupés par nous-mêmes. C'est cela qui crée des voiles dans notre esprit et qui nous empêche de comprendre l'autre, de comprendre le dharma et de comprendre aussi l'éveil. Si un 'moi', un 'je', un 'soi' existait, cela pourrait encore se comprendre, mais nous tournons autour de quelque chose, nous saisissons quelque chose qui, ultimement, n'existe pas ! Nous nous créons des obstacles, des voiles, à cause de l'idée d'un moi, d'un soi qui doit être maintenu, défendu, et nourri, etc., alors qu'en vérité, il n'existe pas.

Nous allons examiner quelques arguments qui pourront nous faire comprendre intellectuellement pourquoi, du point de vue de la logique, un tel 'moi', un tel 'je', ne peut pas exister. Hier, nous avons vu que nous pouvions décrire notre façon de regarder la vie en terme de sujet et objet, la notion d'avoir un soi à l'intérieur et quelque chose qui existe séparément de ce que nous appelons « moi », qui est « l'autre », « l'objet ». L'objet peut être ce que nous percevons avec nos sens comme étant à l'extérieur, mais aussi mon émotion. Donc « l'autre » peut aussi être à l'intérieur de notre perception mentale, apparaissant comme séparé de celui qui regarde.

Maintenant, regardons le texte. Nous en sommes au titre : « **Réfutation du soi des individus** ». Nous allons nous occuper du sujet : celui qui pense, qui regarde, l'observateur, le moi. Est-ce qu'un tel 'soi', 'moi', 'je', existe dans la réalité absolue ?

« Si le soi existait en réalité absolue, on devrait encore constater son existence lorsqu'on voit la vérité absolue. Or, au moment où l'on voit la vérité, il n'en est rien, ce qui nous permet de conclure que le soi n'existe pas. »

C'est une logique assez simple mais pas très convaincante, parce que nous ne partageons pas cette expérience de la vérité absolue. Gampopa prend le point de vue du Bouddha, d'un être complètement éveillé, réalisé. Si le Bouddha et tous les maîtres éveillés n'ont jamais vu un 'moi', un 'je', un 'soi', une âme, quand ils sont dans la réalité absolue, on peut alors en déduire qu'il n'y en a pas.

On peut traduire ceci en termes plus familiers : si un yogi, qui a maîtrisé toutes les étapes de l'absorption méditative de *shamatha*, tous les *dhyânas* (absorptions profondes de l'esprit), tout ce qui est encore dual, s'il a maîtrisé un esprit dans lequel plus aucune pensée ne s'élève, s'il demeure stable pendant des journées et des semaines sans même avoir besoin de respirer, si ce yogi ne trouve pas un moi et si en plus il peut lâcher les concepts dualistes pour aller dans ce qu'on appelle la réalité absolue et si, là aussi, il n'y a aucune trace d'un 'je', d'un 'moi', d'un 'soi' éternel, alors, qui d'autre pourrait trouver un tel soi individuel qui s'appellerait « âme » ou « personne » ? C'est ce qui est exprimé dans le mot « bouddha ».

Si même un bouddha ne trouve pas le 'moi', alors qui d'autre pourrait le trouver ? J'attends la personne qui pourrait le montrer ! Pour être plus clair, nous avons le sentiment d'avoir un 'je', un 'moi', un centre de l'être, un noyau. Mais si nous nous posons et si nous regardons, cela nous échappe. Même en ayant ce sentiment tout le temps, dès que nous regardons, nous ne trouvons rien que nous pourrions pointer comme étant le moi. Nous pourrions peut-être dire qu'il existe un moi qui échappe à tout regard, à toute définition et qui change aussi tout le temps. Nous pourrions peut-être trouver quelque chose qui ne serait pas visible au regard de l'esprit mais qui aurait cette faculté de prendre toute forme sans avoir une forme fixe. Mais cela ne colle plus avec la définition de ce qu'on appelle un soi. Quand nous parlons d'un soi, nous parlons d'une idée, de quelque chose de fixe, qui peut être décrit. Si nous changeons la définition de ce qu'on appelle soi et disons « le moi est comme une rivière, c'est une dynamique qui a la capacité de penser, de réfléchir, de percevoir, de s'adapter aux situations », quand nous commençons à avoir une vision très dynamique du soi, ce n'est pas ce soi-là qui est réfuté.

L'idée du soi qui est réfuté ici, c'est la notion d'un noyau existentiel qui serait immuable et qui aurait peut-être un lieu de résidence dans l'esprit, dans le corps, dans l'espace, et qui posséderait des caractéristiques que l'on pourrait décrire. C'est cette notion-là d'un centre de l'être qui ne changerait jamais, qui est comme la continuité éternelle en nous, qui est objectée. Il est question ici de l'idée d'un noyau existentiel qui passerait d'une existence à l'autre, qui condense la personnalité, l'individu, et qui reste séparé des autres comme par exemple dans la conception chrétienne, où, après la mort, on peut aller au purgatoire ou en enfer, on peut ressortir du purgatoire pour regagner le paradis, mais c'est toujours la même âme qui fait ce voyage. C'est de cette notion d'une existence séparée de tous les autres individus, dont on parle.

Maintenant, le texte continue avec la question : « *Y a-t-il une origine à l'esprit ?* » Comme nous l'avons vu auparavant, cette conception de moi, soi, âme, etc., pourrait aussi être appelée « esprit », dans le sens d'un esprit qui ne change pas. Aussi, au lieu de continuer avec les diverses notions d'*atman*, *brahman*, âme, soi, etc., Gampopa prend juste l'essentiel de ces différentes notions : la croyance en un esprit qui existe véritablement. Il se pose la question : « L'esprit est-il fixe, définissable ou non ? »

« En outre, si le soi ou l'esprit existe, voyons s'il naît de lui-même, d'autre chose, des deux ensemble ou s'il naît de l'un des trois moments du temps. »

Pour que quelque chose existe, il faut que cette chose ait une origine et pour cela, il y a différentes possibilités. Quelque chose peut naître de soi-même ou d'autre chose ou de soi-même et de cette autre chose ensemble ou peut-être par le fait qu'il y ait le passé, le présent et le futur. On peut donc examiner l'esprit ou l'existence possible d'un esprit, d'une âme, sous ces différents aspects. Tout ce qui est dit là, dans une seule phrase, ce sont les grands arguments philosophiques qui furent développés en Inde où des écoles pensaient que le soi – souvent appelé *atman* – était originaire de soi-même ou du temps ou d'autre chose. Parfois, une école philosophique présentait ces points de vue. On peut aussi examiner par la suite s'il existe peut-être un soi qui n'a pas eu d'origine, qui n'a jamais eu de commencement. Mais après, il faut vérifier si ce qui n'a jamais eu un début, peut exister. S'il n'a jamais eu un commencement, il n'aura peut-être jamais de fin.

Examinons d'abord quelques arguments : « *Un soi (ou un esprit), éternel, fixe, ne pourrait pas naître de lui-même car, ou bien il existe déjà ou bien il n'existe pas encore. S'il n'existe pas encore, il ne peut être sa*

propre cause. Et s'il existe déjà, il ne peut être son propre effet, puisque se créer soi-même est une contradiction. »

Cela veut dire qu'une chose qui naît d'elle-même va à l'encontre de toute logique parce que, soit cette chose est déjà là et n'a donc plus besoin de naître, soit elle n'est pas là et alors comment cela pourrait-il donner naissance à quelque chose ? En principe, ce qui n'existe pas, qui n'est pas là, ne peut pas donner naissance. Une chose inexistante n'a pas de force. C'est donc une contradiction en soi de dire que l'esprit naît de lui-même ; ce n'est pas possible.

Nous discutons de la façon dont un être humain prend naissance et ce qui fait que cet être humain est doté d'une conscience. Est-ce que la conscience naît d'elle-même, par exemple au moment de la conception ? N'y avait-il pas une conscience auparavant ? Et, au moment de la conception, y a-t-il une conscience qui naît d'elle-même ? Ou est-ce que c'est le fait que sperme et ovule se mêlent et que par l'union de ces deux formes de matière naît cette conscience ? Ces questions se posent. Vous comprenez pourquoi un débat philosophique a pu avoir lieu à leur sujet.

De nombreuses personnes disent : « Auparavant un être n'existait pas, mais maintenant il existe, c'est parce que le cerveau se forme que la conscience apparaît et quand il n'y a plus de cerveau il n'y a plus d'esprit. » C'est bien ce même sujet qui, encore aujourd'hui, préoccupe les philosophes et alimente les discussions en médecine par exemple. Naître de soi-même, on l'a vu, est absurde.

« Il ne peut non plus naître d'autre chose, car cette autre chose ne peut être une cause.

Pourquoi ? Parce que toute cause est relative à son effet et tant qu'il n'y a pas d'effet, il n'y a pas de cause. Inversement, tant qu'il n'y a pas de cause, il n'y a pas d'effet non plus. »

Il s'agit de se demander si la matière peut produire l'esprit. Si l'esprit peut naître d'autre chose que de lui-même, tout ce qui est autre que l'esprit relève donc du non-esprit. En principe, c'est la matière. Ou bien, ce qui n'est pas mental, n'est pas esprit. En tibétain, le terme « dzé » signifie une chose matérielle, substantielle. Une telle chose substantielle, matérielle ne peut pas être une cause pour quelque chose de non substantiel. Une cause ne peut pas avoir un effet qui change de nature. Cause et effet doivent être de la même catégorie. Une cause matérielle ne peut pas avoir un effet immatériel. Il ne peut pas y avoir une cause différente de l'effet, une cause qui ne soit pas similaire, qui ne ressemble pas à l'effet. Cause et effet doivent être de la même catégorie.

Le mental, l'esprit, l'âme, devraient naître de quelque chose qui appartient à la même catégorie, qui a les mêmes qualités qu'un germe avec le même potentiel déjà inhérent. Sinon cela revient à dire que la matière contient déjà l'esprit et donc ce n'est plus la matière. Si on parle de quelque chose qui soit l'effet, le résultat d'une cause, il faut que la cause soit en relation directe avec l'effet. On peut reconnaître la cause dans l'effet. C'est ce que l'on veut dire quand on parle d'une même dimension, la matière peut produire seulement des changements matériels. Quand on produit des réactions chimiques, cela reste au même niveau. Un esprit ne naît pas de réactions chimiques, sinon la matière contiendrait déjà un esprit.

Ce que nous venons de voir là, en dix minutes, est considérable. Avez-vous réalisé ce qui a été dit ? L'esprit ne peut pas naître de l'esprit c'est à dire de lui-même, et l'esprit ne peut pas naître de la matière. Alors ? Il ne peut pas naître ! C'est inouï ce que nous avons vu là avec quelques raisonnements logiques. La combinaison de ces deux sources impossibles pour un esprit, ne donnera pas non plus naissance à un esprit.

De plus, Gampopa dit qu'on ne peut même pas parler de la cause si on ne trouve pas l'effet. Il faut d'abord identifier le résultat d'une naissance, il faut pouvoir montrer l'enfant pour prouver qu'il y a eu naissance. Quand rien ne naît, quand on ne peut rien démontrer comme étant existant, on ne trouvera jamais une cause, parce que la cause est seulement relative à l'effet. Donc, si on ne peut même pas trouver l'esprit, si on ne peut pas l'identifier, le montrer, le caractériser, on peut de toute façon oublier la discussion sur la cause d'un effet qui ne peut pas être montré.

Continuons avec ces quelques raisonnements : « *Le soi ne naît pas des deux⁸ ensemble non plus, car, comme nous l'avons vu précédemment, chacun de ces deux cas est impossible.* » Je viens de vous l'expliquer.

Est-ce que vous avez des questions sur ce sujet ?

Question : « Est-ce que je pourrais mettre cela en relation avec le « dict » du Bouddha : « Tout naît de l'esprit » ?

⁸ Esprit et matière.

Lama Lhundroup : Vous connaissez l'enseignement du mahamoudra, que tout est finalement la production de l'esprit. Nous allons bien sûr l'aborder dans ce stage, parce que je vous parle avec un esprit et vous m'écoutez avec un esprit. C'est une évidence que ce que l'on pourrait nommer « esprit » est là. Mais est-ce que cet esprit est une chose, un truc éternel ou est-ce que c'est cette rivière dont je vous ai parlé, ce processus extrêmement dynamique qu'on ne peut pas figer dans un petit noyau qui se promène d'une existence à l'autre et qui pourrait être défini ? Nous regarderons tout cela plus tard.

Actuellement, il s'agit d'enlever les notions d'un esprit, d'un soi existant de la même façon que nous croyons à l'existence d'un objet matériel. Ensuite, toute cette compréhension se fera par l'esprit et nous verrons en quoi la compréhension de la non-existence de cet esprit qui fait tout, est libératrice. Si nous comprenons cela, nous aurons bien avancé, nous aurons fait un grand pas dans la pratique du dharma.

Nous ne nions pas les capacités de compréhension, de réflexion, de méditation, de réalisation, tout ce qu'on appelle la nature de bouddha, mais ce qui est réfuté, c'est cette idée d'un moi séparé, que chacun ait son moi, son soi, son esprit différent de celui des autres. Cette notion-là est un piège, de même qu'un moi, un soi transcendant en chacun de nous qui resterait comme un noyau individuel.

Regardons la suite : *« Le soi ne provient pas non plus de l'un des trois moments du temps⁹. Il n'est pas le produit du passé, car ce dernier, comme une semence pourrie, n'a plus aucun pouvoir.*

Il n'est pas non plus le produit du futur, car le soi serait comme l'enfant d'une femme stérile.

Il ne provient pas non plus du présent, car il est logiquement impossible que la cause et son effet coexistent. » (Il est logiquement impossible que ce qui crée et ce qui est créé soient simultanés)

Regardons avec un esprit un peu scientifique. Nous voulons déterminer à quel moment nous pourrions constater la naissance de l'esprit et comment un esprit, un soi, pourrait naître dans le temps. Si un soi devait prendre naissance maintenant à cause de quelque chose qui est déjà passé, cela ne pourrait pas avoir lieu, parce que le passé n'existe plus. Ce qui n'existe plus, ce qui est déjà du passé, ne peut pas être en cet instant, la cause pour quelque chose qui naît.

Un soi qui naît ne pourrait pas naître du futur, de ce qui n'existe pas encore. C'est impossible que la cause de la naissance de quelque chose ne soit pas encore arrivée. C'est comme si l'on évoquait la possibilité pour une femme qui ne peut pas concevoir, d'avoir un enfant, c'est impossible ! C'est juste un exemple pour montrer que le futur ne peut pas produire quelque chose maintenant. Personne ne peut le contredire.

Les philosophes disent : « Chaque instant produit l'esprit. L'esprit naît, à chaque instant, dans le présent même. » Cela voudrait dire que le présent aurait la force, la possibilité de produire le soi. Seulement, il n'est pas logique que cause et effet soient simultanés.

Question : Cela concerne le processus de naissance d'une plante. La plante naît de quelque chose qui a eu lieu dans le passé, donc la plante est née d'une graine. Maintenant, cette graine n'existe plus, mais dans le passé elle a été vivante et elle est née de quelque chose qui était vivant, présent. Et donc, à la manière de la plante, n'est-il pas possible que l'esprit ait pris naissance dans quelque chose dans le passé qui était présent à ce moment-là ?

Lama Lhundroup : On est dans un dilemme logique. Cause et effet ne peuvent pas exister dans des moments séparés, parce qu'il ne peut pas y avoir une cause à un moment donné et un effet plus tard. Cause et effet s'enchaînent sans qu'il puisse y avoir une brèche. On ne peut pas séparer les instants. Normalement, dans la cause il y a déjà l'effet. Quand on regarde d'une manière plus ultime, on voit que dans la graine de la plante il y a déjà la plante. Si tu dis : « Une cause peut avoir un effet » et si cela n'a pas lieu au même moment, tu sépare cause et effet et du coup, cause et effet ne sont pas liés. Le soleil et ses rayons de lumière apparaissent-ils au même moment ou dans des moments successifs ? On ne peut pas séparer la lumière de sa source.

Mais dans notre esprit relatif, qui vit dans la notion d'une succession d'instant, nous séparons les deux. Nous disons : « J'allume la lampe, puis il y a la lumière ». Mais la lampe qui s'allume et la lumière sont simultanées. Normalement, la naissance de l'esprit aura lieu au même moment que sa cause et c'est de cette réalité-là que les philosophes peuvent se rapprocher. C'est donc maintenant le point clé.

Le lien entre la cause et l'effet est comme quelque chose qui est lié, imbriqué, comme les mailles d'un filet ; d'une manière potentielle, ce qu'il y aura est déjà dans ce qu'il y avait. Et donc, ce qu'il va y avoir plus tard,

⁹ Passé, présent, futur.

se révèle de plus en plus clairement. Au début par exemple, en regardant la graine, on ne voit pas encore le germe. Puis, progressivement, on voit le germe et petit à petit on peut voir la plante.

Il est pourtant impossible de dire à quel moment la plante commence, parce qu'il y a ce lien, cette liaison, cette interconnexion. C'est pour cela qu'on ne peut pas décrire le moment où il n'y a plus de graine, qu'on ne peut pas saisir le moment où la plante commence. Il est aussi impossible de dire : maintenant la plante commence donc il n'y a plus de graine. On voit que les deux sont liées de cette manière. Donc, la cause et l'effet doivent toujours avoir quelque chose en commun, cela ne peut pas exister sur des dimensions différentes, mais on ne peut ni décrire, ni saisir le moment où la plante naît.

Et c'est pour cela aussi qu'on ne peut pas parler de quelque chose qui a lieu simultanément, c'est-à-dire qu'on ne peut pas décrire la plante comme étant séparée de la graine et ainsi on ne peut pas décrire l'esprit comme étant séparé de sa dynamique, de ses perceptions sensorielles, etc. On ne peut pas décrire l'esprit comme étant une chose.

Quand un potier fabrique un pot avec de la terre mouillée : à quel moment naît le pot ? Est-ce que le pot naît quand il enlève ses mains et dit : « C'est un pot » ? Non. Sa naissance est un processus dynamique dont on ne voit pas le début. C'est comme si le pot était dans la terre !

Quand on construit une voiture le processus est identique. A quel moment naît la voiture ? Elle est déjà dans l'esprit de celui qui veut la construire, il y a un concept. Mais dans le concret rien n'existe. Puis, grâce au travail de la personne qui détient le concept, quelque chose apparaît. Pour la graine et la plante, personne n'a de concepts, cela naît tout seul. Mais où se trouve le début de cette plante qui vient de naître ? Nous verrons que c'est pareil pour toute chose.

En faisant le point sur ce qu'est le soi et le non-soi, nous constatons que finalement cela va de même pour tout. A quel moment cette poutre a-t-elle pris naissance ? Était-elle déjà dans la graine de l'arbre ? Et avant la graine, était-elle déjà dans l'arbre qui a donné la graine ? Quand on comprend cela, on voit que rien n'existe tout seul, de manière indépendante. Ce que nous allons voir pour le soi et l'esprit, nous pourrions ensuite le comprendre pour toute chose. La terre entière, tout le monde, tout ce qui existe est dans un processus dynamique, évoluant et changeant constamment ; naissance et mort sont toujours présentes sans que l'on puisse dire qu'à cet instant une chose se termine et une autre arrive. Tout est lié, tout est complètement interconnecté.

Séparer, appliquer ces définitions « toi et moi », est très artificiel, nous le faisons parce que notre perception n'est pas assez profonde. Dans ce que nous allons apprendre sur l'esprit – ce qui est le plus difficile d'ailleurs –, nous l'apprendrons aussi sur toute chose. Et je constate, dans la présentation de ce sujet, que je dois déjà vous exposer ces arguments avec les solutions, comme quelqu'un l'a suggéré, à savoir : dire déjà ce que serait une vision juste quand on est encore en train de démasquer la vision qui ne tient pas debout.

Question : Si donc une naissance était possible à cause d'une interconnexion des causes et effets, cela voudrait dire que dans ce qu'il y avait auparavant, existait déjà une pré-image, comme un potentiel de ce qui sera après. Mais de dire que cette pré-image restera dans le passé, ne pourrait pas être suffisant pour créer quelque chose dans le présent. Il faut que cette pré-image aille quelque part dans le présent. Mais dire que cette pré-image et ce qui est produit dans cause et effet sont simultanés est illogique, parce que cause et effet ne peuvent pas être simultanés. J'en ai déduit que la notion de temps sautait. Si passé, présent, futur, ces processus dynamiques, devaient avoir lieu dans l'instant même, quand on garde ce niveau de logique comme une succession d'instant, cela ne pourrait pas se faire parce que cause et effet ne peuvent pas être simultanés. On arrive à une autre compréhension de la dualité où la notion du temps linéaire ne tient plus.

Lama Lhundroup : C'est exactement cela ! Avec ces discussions sur la naissance des choses, nous faisons sauter la notion du temps linéaire avec laquelle nous vivons tout le temps et qui nous est utile habituellement. Mais quand nous commençons à vraiment regarder, cela ne tient plus debout. Ce que nous sommes en train d'exprimer là, fut enseigné par le Bouddha il y a deux mille cinq cents ans et c'est seulement depuis un siècle que la philosophie occidentale s'approche des notions où le concept de matière existant véritablement, de l'esprit existant véritablement, et du temps existant véritablement, sont remis en question. Tout cela a été bien vu depuis longtemps par les maîtres bouddhistes. L'application concrète viendra plus tard, dans l'enseignement sur la méditation qui est basé sur cette compréhension.

Si nous voulons suivre le chemin du raisonnement, écouter un tel enseignement n'est pas suffisant. Il faut s'y mettre soi-même, réfléchir dessus, poser des questions, mener un débat avec d'autres personnes qui connaissent bien le sujet. Il faut faire cela jusqu'à ce que nous l'assimilions, jusqu'à l'épuisement de

l'intellect, jusqu'à ce qu'il y ait un lâcher-prise et que nous comprenions que les concepts, tout ce qui appartient à une vérité relative ne tient pas, quand nous considérons la logique. Alors, un lâcher-prise s'opère. Celui qui fait ce chemin-là doit commencer par la méditation. Il doit poursuivre le cheminement du raisonnement dans tous les coins, généralement pendant des années et ceci à raison de dix, douze heures par jour, jusqu'à épuiser son intellect, jusqu'à ce qu'il ait tout regardé, tout vu et qu'il se trouve dans une impasse absolue. Il faut que l'esprit change de niveau, de dimension et c'est par le lâcher-prise qu'il changera. C'est une approche courante dans l'école Guélougpa par exemple, mais aussi pratiquée dans l'école Sakyapa.

Il semble que notre fameux maître Einstein et d'autres chercheurs ont mené, eux aussi, la logique jusqu'à l'impossibilité d'expliquer les choses et l'univers avec les concepts habituels. Ce qui a ouvert une autre dimension. Ils n'avaient pas la chance d'avoir des maîtres spirituels qui auraient pu accompagner ces réflexions, cependant ils sont allés eux-mêmes jusqu'à l'épuisement de la logique habituelle.

Dans l'école Nyingma et Kagyu, on délègue cette argumentation philosophique, les débats, à quelques spécialistes qu'on appelle *khenpo*. Les autres reçoivent juste l'essentiel des instructions ; et puis, on leur donne tout de suite les instructions sur la méditation. J'ai fait moi-même le chemin de méditer d'abord et ensuite j'ai dû étudier, ce qui a été plus facile pour moi. Mais je vous avoue que je ne serais pas capable de discuter sur ce sujet avec de grands logiciens, de grands philosophes. Pour cela il faut des pratiquants ayant développé une compréhension très subtile, très pointue, des raisonnements logiques.

Pour aujourd'hui nous allons mettre notre intellect un peu au repos et méditer. Nous continuerons demain avec ces arguments.

Néanmoins, je ne peux pas m'empêcher de vous dire encore quelques mots, parce que je pense qu'il est mieux de vous donner une petite solution à ce dilemme. On parle de cet esprit comme étant non né, qui ne demeure nulle part et qui ne connaît ni naissance, ni mort, qui n'existe pas comme une chose, tout en étant considérablement performant. C'est parce qu'il n'existe pas comme une chose qu'il est si performant ! Il ne peut jamais s'épuiser. Si c'était une chose, l'esprit aurait une fin, il s'épuiserait, et aurait beaucoup plus de difficultés.

Méditation guidée – Six Dharmas de Tilopa

Comme hier, nous allons tout d'abord prendre contact avec notre corps, puis nous remarquerons tous les petits changements qui s'y manifestent. Commençons par la tête et descendons jusqu'à la plante des pieds, puis en remontant, regardons ce qui se passe partout dans le corps, sans oublier les bras, les mains, etc. Bien sûr, nous pouvons remarquer la respiration, les pulsations du cœur, la circulation et beaucoup d'autres choses aussi. C'est le signe du changement, c'est-à-dire de la vie. Ça change tout le temps. Posons notre regard dessus pour remarquer ce changement. Ce qui nous intéresse, c'est de voir à quel point le changement – cette non-permanence – peut être ressenti partout. Nous sommes dans une recherche, dans l'exploration de la continuité et de la discontinuité, du changement continu et de la continuité de l'existence. Nous explorons ce sujet et pour avoir une vision plus directe basée sur l'expérience, nous commençons par le corps.

– Méditation –

(Au bout de 8 min) Nous ne jugeons pas, nous ne disons pas : bien ou mal, agréable ou désagréable. Nous laissons les choses comme elles sont, sans leur donner davantage d'importance. Nous remarquons tout simplement que cela vit et change. (Pause).

Nous nous promenons dans tout le corps pour rencontrer le changement : le haut de la tête, le front, les oreilles, la nuque, le nez, les sourcils, les paupières, le contour des yeux, les joues, les lèvres, le menton et ainsi de suite. Nous pouvons prendre tout le temps que nous souhaitons. (6 min).

Quand nous avons fait le tour du corps, nous pouvons, inclure le visuel et tous les sons. Nous remarquons ce qui est, sans coller d'étiquettes, de noms, de mots, sur l'expérience. (9 min) - Fin de la méditation.

Avec un esprit un peu plus posé, nous allons maintenant essayer d'appliquer les instructions appelées : « *Les Six Dharmas de Tilopa* » qui se trouvent dans le chapitre sur la sagesse, de Gampopa. Mettez-vous encore une fois en posture de méditation ou simplement dans une posture bien détendue. Vous pouvez poser le texte devant vous pour pouvoir suivre ces quelques lignes d'instructions :

« Ne réfléchissez pas, ne pensez pas, n'anticipez pas, n'analysez pas, ne méditez pas, laissez l'esprit tel qu'il est¹⁰. »

« Ne pas réfléchir » veut dire : ne pas cogiter sur le passé, ne pas suivre des trains de pensées qui ont trait au passé.

« Ne pas penser » veut dire : ne pas penser à ce qui est présent.

« Ne pas anticiper » signifie : ne pas se projeter dans le futur.

Pour résumer : il faut couper la préoccupation concernant le passé, le présent et le futur.

« Ne pas analyser » veut dire : ne pas analyser notre méditation, qu'elle soit bonne ou mauvaise, qu'elle convienne ou qu'elle ne convienne pas.

« Ne pas méditer », c'est ne pas méditer sur la vacuité ou sur la grande sagesse primordiale, etc., ne pas méditer sur l'union de la félicité et de la vacuité – sur tous ces termes que nous pouvons entendre. Nous ne cherchons pas à fabriquer une méditation.

« Laisser l'esprit naturel tel qu'il est », c'est être sans espoir, sans crainte, ne pas chercher quoi que ce soit, ni rejeter quoi que ce soit. Cette dernière instruction sur l'esprit naturel ne peut être pratiquée que si nous suivons déjà les cinq premières. Quand nous abandonnons la cogitation sur le passé, le présent, le futur, quand nous n'analysons plus et quand nous arrêtons de vouloir créer une méditation, alors nous pouvons laisser l'esprit naturel.

Nous allons observer encore une phase de silence pendant laquelle vous pourrez laisser votre esprit naturel.

– Méditation – (7 min)

La conscience est comme le ciel : sans centre et sans limites.

4 – Où se situe le « soi » ?

Nous avons examiné les différentes questions en relation avec le 'soi', le 'moi', le 'je' ou ce qu'on appelle aussi une âme, un esprit qui serait individuel, séparé de celui des autres. Dans cette recherche sur l'existence d'un tel esprit, d'un tel soi, nous avons regardé si ce soi pouvait naître de lui-même, de quelque chose d'autre ou des trois aspects du temps : passé, présent et futur. Nous sommes arrivés à la réflexion que si nous appliquions la logique à toutes ces questions, un esprit en tant que chose différenciée de tout ce qui est autre, serait impossible à trouver en relation avec le temps. De plus, il serait illogique qu'un tel esprit naisse de lui-même et impossible qu'il naisse d'autre chose.

Les arguments logiques nous amènent dans une impasse, car nous pouvons affirmer que l'esprit existe : nous pensons, nous entendons, nous réfléchissons. Nous pouvons observer ces activités de l'esprit, partagées par tout le monde, mais l'esprit lui-même paraît difficile à définir et à localiser. Nous avons donc considéré l'aspect du temps et pour mener cette recherche plus loin, nous allons regarder maintenant l'espace pour voir si nous pouvons découvrir un endroit où se situerait l'esprit.

Pour ce faire, posons-nous ces questions : « Pouvons-nous trouver l'esprit dans un endroit précis ? » « Où et comment le soi existe-t-il ? » Pour parler d'un soi, d'un moi identifiable, il faut que ce soi, soit différent de celui de l'autre. Si mon soi est le même que celui de Lama Tashi et de vous tous, pourquoi parler d'un soi individuel ? Il faut donc qu'il soit bien différencié. Et si une chose est vraiment différenciée, elle doit pouvoir se trouver quelque part, séparée de ce qui est autre. Regardons alors si nous pouvons trouver quelque chose en nous qui serait identifiable comme étant le noyau personnel de l'individu. Gampopa écrit :

« Voyons si ce prétendu soi se trouve dans le corps, dans l'esprit ou dans le nom. »

Il y a trois possibilités : – le soi pourrait exister dans notre aspect physique, matériel – il pourrait exister dans notre aspect mental, dans l'esprit – il pourrait exister comme un nom, un concept ayant pris une forme un peu solide. Gampopa continue :

« Le soi existe-t-il dans notre corps ?

¹⁰ Naturel.

Le corps est fait de quatre éléments. Les parties solides constituent l'élément terre, l'humide, l'élément eau, la chaleur, l'élément feu, et le souffle et le mouvement forment l'élément air. Il n'y a de soi dans aucun de ces quatre éléments, de même qu'il n'y a pas de soi dans les éléments du monde extérieur. »

Cela nous semble plutôt étrange de parler d'éléments car nous n'avons pas l'habitude de penser de la sorte. En Asie, il est très courant de parler des éléments constituant le corps ou l'univers. En occident, pour les structures solides de notre corps, il sera plutôt question d'os, de ligaments, etc. et en Asie, ce sera plutôt ce qui donne de la solidité, l'élément terre. Ensuite, les liquides de notre corps : le sang, la lymphe, les liquides céphalorachidiens, etc., seront classés dans l'élément eau. En ce qui concerne l'élément feu, qui produit et transporte la chaleur dans les différentes parties de notre corps, nous parlerons des divers processus biochimiques générant la chaleur tels que la digestion, la circulation. Quant à l'élément air, ce sera la respiration, les battements du cœur, tout ce qui bouge et tous les processus qui relient les différents aspects de notre organisme physique.

Gampopa suppose donc que nous allons faire une investigation profonde, qui va passer par les différentes parties du corps, en cherchant un soi dans la tête, dans la poitrine, dans le ventre, dans les jambes, jusqu'à ce que nous arrivions aux cellules minuscules.

Et pourquoi n'irions-nous pas jusqu'à disséquer les morts pour essayer de trouver quelque chose qui formerait le soi. En regardant le processus de la décomposition d'un cadavre après la mort, sur un charnier, nous pouvons observer qu'avec les années, ce corps retombe en poussière. Y a-t-il un soi là-dedans ? En occident, quand on parle des éléments, on considèrera plutôt les éléments biochimiques tels que potassium, natrium, sodium, magnésium, fer, calcium, etc. On peut appliquer cette réflexion à tout ce qui constitue la matière et observer s'il y a quelque chose qui puisse être appelé un soi dans les différents éléments constituant notre organisme.

Habituellement, la question se focalise sur notre cerveau. Est-ce que le cerveau est l'endroit où habite notre soi ? Est-ce que l'identité de la personne se trouve dans le cerveau ? Il faut bien examiner la question. Si un cerveau n'est pas habité par la vie, est-ce que la matière du cerveau constitue le soi ?

Lorsque j'étais étudiant en médecine, cette question avait une grande importance pour moi. En cours d'anatomie (j'avais 19/20 ans), lors de la dissection d'un corps, la question de l'existence ou non d'un esprit ou d'une âme dans ce corps n'était pas du tout résolue pour moi. Je me demandais s'il existait encore un lien subtil entre ce corps et un esprit et si l'on pouvait nuire à l'esprit – peut-être encore relié à ce corps – quand on manquait de respect envers ce corps. J'en suis arrivé à la conclusion que tant que le corps était vivant, il existait réellement un lien avec la conscience. Et même pour une personne dans le coma, alors que son cerveau ne fonctionne pas normalement pendant cette période, l'esprit reste tout à fait lié au corps. Puis, une fois que la vie est partie, le corps redevient de la matière.

Ensuite, je me suis intéressé aux recherches sur des personnes ayant un électroencéphalogramme plat. Parmi celles qui avaient retrouvé la vie peu de temps après, certaines avaient vécu des expériences hors du corps. Ceux qui s'occupaient de la réanimation avaient d'ailleurs constaté que, même pour un temps très bref, alors que le cerveau ne montrait aucune activité, des expériences pouvaient avoir lieu. C'était très important pour moi. Ensuite j'ai pu le vérifier, grâce à de nombreux témoignages, des lectures, et à ce que les maîtres bouddhistes disaient.

Il me semblait – et aujourd'hui j'en suis sûr – que la matière en elle-même ne contenait pas l'esprit, même si, pendant la vie, le cerveau était indissociable de ce que l'on nomme l'esprit. Le cerveau est l'outil de l'esprit, mais tout seul il ne peut pas fonctionner. Il faut qu'il soit habité par une force vivante, une force consciente. Un cerveau composé seulement de matière et d'un peu d'électricité, ne semble pas fonctionner. Il faut autre chose. Nous ne sommes pas réduits à cet organe, nous fonctionnons aussi avec un organisme et des plans plus fins, un corps énergétique subtil.

Pour le dharma, durant la vie, l'esprit et les énergies subtiles de notre corps sont indissociables, ils sont intimement liés. Dès qu'une pensée apparaît, un mouvement énergétique appelé *loun* (en tibétain) ou *prana* (en sanskrit) – énergies subtiles – l'accompagne. En méditant, nous pouvons sentir le mouvement énergétique qui accompagne chaque pensée. Même la pensée la plus petite est accompagnée par ce mouvement.

Inversement, nous pouvons influencer l'esprit par des postures physiques, la nourriture, le manque de sommeil ou trop de sommeil. Il existe une relation très intime dans les deux directions. Si le cerveau est coupé du reste du corps ou seulement des parties qui font fonctionner la conscience, le raisonnement, etc.,

l'être humain peut continuer à vivre malgré tout, bien que son fonctionnement mental soit très altéré, voire devenu impossible. Voilà pourquoi, tant que l'esprit est lié au corps, tant que nous sommes dans une existence humaine, nous pouvons penser que la matière est peut-être la résidence de l'esprit, mais il faudra, par la suite, trouver l'endroit précis (ce qui n'a pas encore été découvert).

Le lien est si intime entre le cerveau et l'esprit, que l'on pourrait penser que le cerveau c'est l'esprit. Seulement, cela ne tient plus quand nous considérons les expériences proches de la mort, où celui qui n'est pas encore mort revient ensuite à la vie. Nous constatons la même chose, avec les observations des souvenirs précis de vies antérieures et la capacité d'effectuer des prophéties sur les vies futures, d'en décrire tout le processus. Beaucoup d'expériences d'ordre spirituel ne sont pas explicables par cette notion d'identité entre cerveau et esprit.

Si un soi n'est pas identifiable dans les éléments séparés qui constituent l'organisme et qui plus est le cerveau, posons la question différemment : Est-ce que le fait de réunir ces parties individuelles crée un soi, un esprit ?

Question : Si la matière ne contient pas l'esprit, alors est-ce que l'esprit contient la matière ? Si on regarde la matière, il y a beaucoup d'éléments, il y a tous les électrons qui bougent, etc.

Lama Lhundroup : C'est une question très intéressante. Jusqu'à quel point l'esprit influence-t-il la matière ? Dans quelle mesure la matière est-elle une perception mentale ? Est-ce que la matière est une expression de l'esprit ?

Nous ne nous attarderons pas sur ces interrogations aujourd'hui, parce qu'ici Gampopa parle encore du soi de l'individu. Et là, nous avons quelques questions à nous poser concernant la recherche génétique : un soi peut-il se trouver dans les gènes ?

J'ai un corps, ce corps est constitué de cellules, chaque cellule contient une information ADN. Et particulièrement, lorsque les spermatozoïdes entrent en relation avec un ovule, l'information dotée du potentiel de créer une nouvelle vie, de faire naître un individu, est alors présente. Y aura t-il alors un soi dans chacune des cellules de mon corps ? « Est-ce que mon soi sera dans les cellules et continuera par exemple au travers de la prolifération génétique ? Cela pourrait-il être une façon de voir les choses ? Est-ce que j'apporte la moitié d'un soi et mon conjoint l'autre moitié de ce soi ? Par la suite, l'être qui naît est-il le soi de l'individu qui s'appelle notre enfant ? Ou bien, l'enfant a-t-il un double soi ? Cet enfant, possède-t-il le quadruple soi ou le huitième soi de nos grands-parents ou arrière-grands-parents ? » La question n'est pas aussi simple que cela.

Qu'est-ce qui permet à un ovule fécondé, par exemple in vitro, de vivre ? Vit-il par la matière qui elle-même produira la conscience ou faut-il un troisième principe ? Je ne peux pas répondre à toutes ces questions aujourd'hui, mais à l'avenir, je suis prêt à échanger sur ce sujet avec d'autres personnes. Je peux seulement vous proposer une hypothèse qui me satisfait pour le moment.

Il semble que l'information génétique contenue dans notre organisme est en liaison étroite avec notre karma, le karma de la conscience qui, dans le bardo cherche un lieu de vie et finira par trouver une naissance. Et ce mélange génétique, avec ses qualités et ses défauts, sera l'expression du karma de cette nouvelle naissance. Cela revient à dire, qu'à cause de nos projections, de nos habitudes mentales, nous sommes attirés par une situation génétique qui constituera la base de notre prochaine existence. Nous ne pouvons pas dépasser les limitations de notre situation génétique. Si nous naissons femme, nous ne pouvons pas nous transformer en homme. Cette limitation génétique s'impose et vice-versa. Nous avons des limitations dues aux prédispositions de nos parents, nous pouvons naître avec une peau blanche ou noire etc. Nous héritons des gènes de nos parents qui sont l'expression de notre attirance karmique pour cette situation. Nous parlons d'une attirance pour les parents, mère et père, mais en fin de compte nous sommes propulsés dans une situation génétique.

Pendant mes études, j'en étais arrivé aussi à me poser ces questions. J'ai commencé à m'intéresser aux études faites sur les jumeaux homozygotes, nés d'un seul ovule. C'est incroyable à quel point ils se ressemblent, car même s'ils sont élevés dans des circonstances différentes, on peut parfois remarquer qu'ils ont développé du goût pour la même musique, qu'ils portent à peu près les mêmes vêtements. C'est étonnant tout ce que l'on peut noter sur leurs ressemblances et on s'émerveille de leurs similitudes. Pourtant, même s'ils ont des gènes identiques ou presque identiques, ce sont deux individus bien distincts. On remarque des différences : par exemple, l'un s'intéressera à la spiritualité et l'autre pas. Et cela génère tout un

questionnement pour déterminer quel est cet autre facteur qui crée des différences, même quand les gènes sont identiques.

Finalement, j'en suis arrivé à la conclusion que la matière seule n'explique pas le phénomène de l'esprit et plus particulièrement, que l'esprit lui-même, notre esprit qui cherche, ne semble pas pouvoir trouver un soi quelque part, même s'il trouve de la conscience, la possibilité d'être conscient. Cependant, on ne trouve pas un soi qui soit définissable, dans un endroit précis.

Question : Je suis là avec mon esprit et en même temps je me dis qu'il y a quatre-vingts 'soi' ...

Lama Lhundroup : Très bien. Il y a quatre-vingts 'soi' dans cette grange. Est-ce que tu pourrais me montrer l'endroit d'un seul de ces quatre-vingts « soi » ? C'est la question !

Dans le dharma, on accepte la notion du 'soi' tant que cela ne crée pas la souffrance. Il n'y a pas du tout d'inconvénients à dire « j'ai soif », « j'ai besoin de dormir ». Quand j'enseigne sur le non-soi, ce n'est pas du tout un problème de dire « je ». Si nous ne saisissons pas le 'je' comme une chose bien définie que nous devons défendre, si nous ne commettons pas l'erreur d'aller plus loin qu'utiliser simplement des concepts proches de la réalité mais qui ne sont pas la réalité, il n'y a pas de problèmes. Donc, dans ce sens-là, nous sommes quatre-vingts 'soi', quatre-vingts manifestations, ici, dans cette salle.

Question : En ce qui concerne les recherches sur les jumeaux ou les triplés, il semble que les parents les distinguent assez facilement dès les premiers jours, alors que c'est beaucoup plus difficile pour les nounous, etc. Ensuite, les différences seront plus évidentes. Mais si on ne peut pas parler d'un soi, qu'est-ce qui est à l'origine de cela ? Est-ce que c'est déjà l'effet du karma différent de ces êtres, qui devient sensible ?

Lama Lhundroup : Dans le dharma, on dirait que ces triplés sont trois courants d'être ayant chacun leur saisie égoïste et leur karma et que dans ce cas, ils ont un karma vraiment très proche. De ce fait, ils peuvent s'incarner, prendre naissance dans une existence où ils sont assez semblables. Malgré tout, ils n'ont pas un karma complètement identique. Des forces sous-jacentes font que, dès le début, on peut quand même les différencier.

Cet exercice mental et ces réflexions logiques, servent à enlever l'idée d'une identité solide nous permettant de passer à une vision plus fluide de ce qu'est un être. Cela ne nie pas le fait qu'il y ait des courants d'être bien identifiables, mais amène à remarquer que dans ces courants d'être, nous ne trouvons pas de noyau éternel qui nous séparerait les uns des autres et ferait que nous resterions toujours identiques.

Mener cette réflexion, qui détermine si le soi existe dans notre corps, réduira la souffrance au moment de la mort de nos proches. Imaginez-vous une mère qui se jette sur le cercueil ou sur le corps de son enfant mort en pensant que son enfant va être enterré ou brûlé maintenant. C'est une vision assez simpliste de penser que la personne aimée – même si elle est décédée – est encore dans le corps et que, puisque ce corps sera brûlé, c'est elle qui sera brûlée.

Sans une réflexion approfondie, nous pouvons constater encore de nos jours, que ces notions assez simples, voire un peu primitives, existent encore chez certaines personnes. Nous voyons de telles réactions chez ceux qui, dans leur esprit, n'arrivent pas à faire la différence entre le corps (donc la matière, par exemple les cendres d'une personne) et l'être cher qu'ils ont aimé. C'est donc aussi pour cela qu'il faut mener cette réflexion le plus loin possible.

Voici maintenant un exemple sur un point important : mon comportement énerve la personne qui se trouve en face de moi ; elle se lève et me frappe. A-t-elle frappé le moi ou un corps ? Si je pense qu'elle m'a frappé, moi, si je me suis identifié à mon corps (le corps c'est moi), même si elle a juste touché ma main ou marché sur mes pieds, elle aura attaqué le moi avec tout l'enchaînement d'émotions que l'on peut imaginer. Voilà pourquoi croire que le moi est dans le corps, entraîne des conséquences assez étonnantes au niveau des réactions émotionnelles.

Si le chirurgien m'enlève un bras, il a enlevé une partie de moi ! Je ne sais pas quelle proportion du 'moi' est dans un bras, mais cela peut être grave ! J'ai pris le bras comme exemple, mais j'aurais pu prendre la matrice, les testicules pour le cancer des testicules ou les seins pour le cancer des seins. Est-ce qu'une partie du moi est enlevée ? Et si nous avons bien médité ce sujet, bien regardé intérieurement, nous découvrirons que le moi ne semble pas exister dans les organes, dans la matière. Il sera alors beaucoup plus facile d'accepter certaines interventions chirurgicales.

Question : Je ne comprends pas bien si on parle du moi ou si on parle de l'esprit. On voit bien que l'esprit possède une nature radicalement différente de la matière. Ce que je ne comprends pas, c'est comment la matière peut être la condition pour influencer le fonctionnement de l'esprit ?

Lama Lhundroup : On parle du soi et de l'esprit en même temps, parce que ce sont différentes façons de s'adresser à cette identité personnelle et illusoire, imaginée.

Maintenant, il me semble que ta question porte plutôt sur la relation entre la matière (c'est-à-dire le corps) et l'esprit. Tu veux en savoir plus sur la façon dont le corps peut avoir une influence sur l'esprit ? C'est assez subtil. Il y a des niveaux d'emprisonnement différents selon les individus. D'une manière générale, notre esprit est si intimement lié à notre corps, que lorsque le corps est fatigué, l'esprit s'endort. Si tu te penches en avant, tu as plutôt tendance à la somnolence. Si tu te redresses, l'esprit devient plus clair. Il y a des interactions entre corps et esprit quasi automatiques.

Grâce à sa pratique, l'ouverture progressive de son esprit et la détente qui s'installent, le yogi obtient une indépendance de l'esprit de plus en plus grande. Son corps peut être fatigué et se reposer, mais son esprit ne dort pas. Il peut être recroquevillé sans que son esprit sombre dans l'obscurité. Il peut demeurer clair dans n'importe quelle posture que prend son corps. Mais pour arriver jusque-là, c'est un long chemin.

En utilisant mal le corps ou en le nourrissant mal, nous pouvons créer des voiles et de nombreuses difficultés émotionnelles pour notre esprit. C'est quelque chose que vous pouvez tous expérimenter. Je suis assis en tailleur, quand j'étends une jambe, cela influence déjà mon esprit. Quand j'allonge la deuxième jambe, je note encore un petit effet. Quand je replie les jambes, je remarque encore une fois du changement. Quand je me détends complètement et que je commence à glisser, mon esprit est encore influencé. Dès que je me redresse et que je prends la posture du yogi, ce qui se passe dans l'esprit est encore différent. Ces interrelations sont assez importantes. Ce n'est pas la matière qui agit elle-même. L'esprit peut utiliser les conditions matérielles pour soutenir la clarté, l'ouverture, la détente, etc. La matière ne décide pas de faire quelque chose avec l'esprit. La matière ne prend pas de décision propre à elle-même.

Question : Qu'en est-il de la disposition génétique pour un être comme Karmapa ? Il paraît que le XVI^e Karmapa n'était pas vraiment satisfait de son physique. Il aurait dit : « Pour ma prochaine réincarnation je voudrais être plus beau ! » Qu'en est-il ?

Lama Lhundroup : Je n'ai jamais entendu que le XVI^e Karmapa ait dit cela. Quoi qu'il en soit, le XVII^e Karmapa est vraiment beau et quand on le regarde, il y a une grande harmonie dans ses traits. Peut-être s'agit-il du souhait du XVI^e Karmapa d'avoir un physique ou un visage un peu moins tibétain, un peu plus international. Et ce qui est vraiment étonnant quand on regarde le XVII^e Karmapa, bien qu'il soit tibétain, il a un visage très international. Le XV^e Karmapa a prédit exactement le lieu de sa renaissance comme le XVI^e Karmapa et n'a pas fait d'erreurs. Il a décrit la maison dans laquelle il renaîtrait et a indiqué que la porte s'ouvrirait à l'est, il a signalé la rivière dans la vallée et la forme de la montagne derrière. Il a donné également une indication sur ses futurs parents, seulement les prénoms je crois. Tout ceci a pu être vérifié après sa naissance : la porte était dirigée vers l'est, avec une rivière en contrebas et la montagne derrière, etc. Il avait bien vu et il est arrivé exactement à l'endroit où il avait indiqué sa future naissance.

Méditation guidée – Qui médite ?

Pour méditer, nous n'avons pas besoin de prier. Nous prions tout simplement pour que notre esprit s'installe dans une plus grande ouverture et puisse contacter la dimension de sagesse. Nous pourrions aussi l'appeler la dimension de l'amour ou de l'ouverture du cœur. Quand l'esprit est déjà ouvert, il est inutile de prier. Mais prier n'est pas un problème si nous le faisons le cœur ouvert. Dans cette ouverture, si nous adressons nos prières à la lignée des maîtres éveillés depuis le Bouddha Shakyamouni, nous pourrions vraiment nous y abandonner davantage. Chantons la louange à Gampopa :

NYAM MÉ DHAGPO DA EU CHEUN NOÛ CHAB LA SEUL OUA DEB SO.

Détendons-nous un petit quart d'heure en regardant si nous pouvons trouver le soi, le moi, dans le corps. Vérifions si nous trouvons un esprit identifiable quelque part dans notre organisme, en partant du haut de la tête jusqu'à la plante des pieds, puis en remontant. Regardons si nous pouvons y trouver le moi, le soi, quelque part. Est-ce que le moi, le soi, se limite à ce corps ? Est-il partout ? Est-il quelque part ? Est-il plus grand que ce corps ? Regardons si nous pouvons trouver un soi, un moi ou quelque chose que nous pourrions appeler « mon esprit ». Où est le soi ? Où commence le soi, le moi, le je ? Et où sont les limites de ce moi, de ce je, de ce soi ?

Où est ce moi qui semble méditer ? Dans le processus de changement continu de ce corps, trouvons-nous quelque part un moi, un soi, immuable ? (méditation).

Mon corps ! Mes vêtements ! Ma profession ! Ma copine, mon copain, ma femme, mon mari, ma voiture, mon chien, mon jardin, les barrières de mon jardin... et mon tas de compost ! Jusqu'où va la saisie égoïste ? Mon monastère ! Ma ville ! Chez moi ! Mon peuple ! Mon club ! Mes amis, mes ennemis ! Où se trouve ce moi ? Pourrions-nous nous imaginer être comme le ciel, être un petit nuage qui passe dans le ciel, sans centre, rien de substantiel ? De quelle nature est ce moi ?

Maintenant, passons à la solution qui va dénouer les nœuds que nous nous faisons dans l'esprit à cause de toutes ces questions. « Ne réfléchissez pas, ne pensez pas, n'anticipez pas, n'analysez pas, ne méditez pas, laissez l'esprit tel qu'il est, naturel » Il n'est pas nécessaire de lutter contre les pensées, ni de les poursuivre. Laissez les pensées apparaître et disparaître, elles le font d'elles-mêmes, sans saisie. Dépourvue de saisie, la non-méditation s'installe naturellement.

Si vous saisissez les mots du lama qui parle, qui donne les instructions sur la méditation, encore une fois vous n'avez rien compris. Ce ne sont pas les mots qu'il faut écrire dans son petit cahier de méditation, ce ne sont pas les paroles qui vont aider. Maintenant il faut se détendre et lâcher tout de suite ces saisies conceptuelles. La non-méditation ne se trouve pas dans les paroles. Elle se trouve uniquement dans la confiance, la confiance qui lâche les concepts, qui lâche les repères, qui lâche les contrôles. Qui a confiance, peut s'abandonner.

Laissez votre esprit devenir comme l'espace, comme le ciel bleu, sans nuages. Laissez l'esprit devenir comme l'océan qui ne s'occupe pas de savoir si les vagues sont ses propres vagues ou d'autres vagues. Laissez votre esprit devenir comme la terre qui ne s'occupe pas de savoir qui marche dessus. Laissez votre esprit devenir comme le feu qui consume tout ce qui apparaît. Le feu de la sagesse, c'est le feu du lâcher-prise. (méditation).

Après la méditation, vous allez commencer à bouger, parler, écouter, vous allez sortir de la salle. Essayez de préserver la qualité de la méditation, de ne pas perdre l'espace que vous avez pu toucher, la détente que vous avez pu expérimenter. Gardez l'expérience, la détente, présentes en vous. Restez aussi vigilants que possible.

Quand vous remarquerez que vous perdez l'espace, la détente, la vigilance ou que cela diminue, disparaît même, alors s'asseoir en méditation s'impose aussitôt. Il ne faut pas laisser s'installer la confusion, il faut revenir sur le coussin, recontacter l'ouverture de l'esprit, puis ensuite aller dans l'activité, en gardant cette ouverture, cette flexibilité. Il n'est pas nécessaire de revenir chaque fois sur le coussin, il faut juste trouver une situation qui permette de recontacter l'ouverture et de re-développer la vigilance. Cela peut se faire partout.

Une fois que vous aurez développé cette qualité de méditation et que vous saurez comment faire, vous pourrez le faire en tout lieu : au milieu des gens ou seul ou en groupe, en ville, dans la nature. Pour y arriver, il faut bien sûr de l'expérience, une certaine maîtrise qui s'acquiert sur le coussin. Ensuite, vous pourrez le faire dans toutes les situations. Peu importe, si vous courez, marchez, êtes debout assis ou allongés, toutes les postures conviennent à l'ouverture de l'esprit.

5 – Réfutation du soi des choses

Beaucoup parmi vous souhaiteraient recevoir des enseignements plus simples, des enseignements qui touchent le cœur au lieu de toucher l'intellect ou, pour le dire autrement, des enseignements qui inspirent la bodhicitta et la dévotion, qui facilitent les choses. Mais vous êtes quand même revenus et après ces quatre premiers jours de stage vous êtes encore là ! Merci... pour vous ! Je vous explique pourquoi de tels enseignements vous sont donnés. Vous n'êtes pas venus pour vous compliquer la vie, mais plutôt pour vous la simplifier... espérons-le ! Or, avec tous ces questionnements, nous avons l'impression que les choses deviennent plus compliquées. Cependant, nous sommes en train de nous approcher d'une compréhension de la découverte centrale du dharma qui est le non-soi (*anâtman*), autrement dit de *shunyata*, c'est-à-dire la vacuité.

Jusqu'à présent, je n'ai pas utilisé le mot *shunyata*, ou le mot *vacuité* et pourtant, dans tout l'enseignement, il n'est question que de cela. Beaucoup d'entre vous ont déjà entendu parler de la *vacuité* dans les enseignements. Dans les textes il est écrit : « De la *vacuité* apparaît la divinité, etc. », mais il y a une grande incompréhension de ce dont il s'agit quand on dit : « de la *vacuité* ».

Vous imaginez un espace vide duquel naît la divinité ou bien duquel apparaît *Gampopa* et *Dordjé Pamo*, dans notre pratique du *gourou yoga*. Mais en fait, la *vacuité* c'est l'absence de saisie égoïste, c'est ce qui donne de l'espace. Ce n'est pas du tout vide. C'est un espace chargé de qualités, appelé dimension éveillée, nature de l'esprit, nature de *bouddha*, Quand on dit « vide », c'est que cet espace est dépourvu d'ignorance. La compréhension de la *vacuité*, de l'absence de soi, est appelée sagesse, compréhension juste ou clarté de l'esprit : *rigpa* (en tibétain). Le contraire : *ma-rigpa*, c'est l'ignorance, l'absence de conscience de ce qui est.

Dans les stages du passé, j'ai souvent utilisé comme exemple la recherche d'une personne. Par exemple, je cherche *lama Tashi*. Je vais dans sa chambre, j'ouvre la porte et je ne vois *lama Tashi* nulle part. Je ferme la porte et dis : « Non, il n'est pas là, la chambre est vide. » Mais bien sûr la chambre n'est pas vide, elle est pleine : il y a des meubles, des objets, de l'air, etc. Il y a beaucoup de choses à l'intérieur... même si c'est bien rangé ! Mais la personne que je pensais y trouver est absente. Et c'est pour cette raison que j'ai dit : « la chambre est vide. Il n'y a personne à l'intérieur. » De la même façon nous disons : « l'esprit est vide », parce que nous n'y trouvons personne... Il est vrai que la plupart des pratiquants sont un peu superficiels. Ils ouvrent la porte rapidement, regardent, constatent qu'il n'y a personne et referment la porte. Ils en déduisent que la chambre est vide. Ce n'est pas la meilleure façon d'en être sûr. Une autre personne arrive et dit : « Tu es certain ? » « – Ah, euh, oui. » « Est-ce que tu as regardé derrière la porte, dans les meubles ? As-tu regardé si *lama Tashi* ne se cachait pas sous le lit ? ! Peut-être est-il dans son jardin ? » « – Ah non ! » « Pourquoi peux-tu donc dire qu'il n'est pas là, qu'il n'y a personne ? » Alors, nous entreprenons de fouiller toute la chambre, de regarder partout pour être vraiment certains de son absence, de ce qu'on appelle la *vacuité*. Nous allons même jusqu'à nous demander si *lama Tashi* ne se confond pas avec les meubles ! Peut-être se trouve-t-il dans la matière ?

Cette approche doit être réalisée de manière très détaillée afin de développer le plus possible une certitude intellectuelle qui servira de base solide à notre méditation et nous évitera de commettre des erreurs. Il faut bien comprendre aussi qu'on ne parle pas du tout d'un espace vide dans lequel il n'y a rien. On parle d'un esprit rempli de qualités mais dont le soi serait absent. Plus nous regardons l'esprit, plus nous remarquons toutes ses qualités différentes, mais ce moi, ce je – qui est à la base de notre existence *samsarique* depuis des vies et des vies –, nous ne le trouvons pas. Nous trouvons une richesse de choses, un peu comme dans une chambre bien remplie dans laquelle nous remarquons toutes sortes d'objets, sauf ce que nous voulions y trouver. C'est cette découverte remarquable qui étonne l'esprit. Quand nous avons vu cela, nous lâchons la saisie principale qui nous fait souffrir.

Tout ce qui vient d'être dit sur la *vacuité*, sur la nature de l'esprit, sur l'absence du soi, est l'explication de la *bodhicitta* ultime qu'il est absolument nécessaire de comprendre pour compléter les instructions que vous avez reçues sur la *bodhicitta* relative. Hier, nous avons vu la relation avec la matière. Vous avez posé des questions et nous en sommes arrivés à quelques conclusions, peut-être pas tout à fait définitives, selon votre compréhension.

Prenons un exemple très concret : vous allez à l'hôpital voir un ami qui a un cancer du cerveau et qui n'a plus toutes ses capacités mentales. Il subit une perte de mémoire, il est émotionnellement changé par le cancer et n'a pas toutes ses facultés sensorielles. Est-ce que cette personne est encore la même ? Est-elle un être complet ?

Imaginez que votre père (ou votre mère) soit atteint de la maladie d'Alzheimer et qu'à cause de cela il soit plongé dans une démence sénile. Il n'a plus ses capacités et commence à se comporter comme un enfant, il oublie des choses ou les confond. C'est très dur à voir, très dur à vivre. Que se passe-t-il avec ces personnes ? Les problèmes surviennent-ils à cause de la dégénérescence de la matière dans le cerveau ? Ces problèmes endommagent-ils l'esprit, cet esprit qui va aller dans le *bardo* ? Sera t'il affecté par le fait que, dans sa vie antérieure, le cerveau n'a plus fonctionné normalement ?

Ces questions se posent et on me les pose souvent. La personne qui se les pose a donc besoin de clarifier sa compréhension concernant la relation existant entre matière et esprit. Le lien entre corps et esprit est tellement étroit pendant cette vie, qu'il n'est pas du tout étonnant de penser que l'esprit est peut-être dans la matière. Mais comme nous l'avons vu hier, cela ne tient pas debout quand nous menons un raisonnement logique. Cependant, il n'est pas stupide de le penser, parce que c'est une hypothèse qui peut facilement venir

à l'esprit quand nous voyons comment les fonctions mentales sont intimement liées au corps. Heureusement, cela semble se produire seulement pendant cette vie. Après la dissolution progressive des éléments au moment de la mort, l'esprit et le corps se séparent et l'esprit retrouve ensuite toutes ses capacités, plus vives encore que celles que nous avons actuellement.

Maintenant, la question se pose : « *Le soi existe-t-il dans l'esprit ?* » Gampopa répond tout simplement : « *L'esprit ne consiste en rien, puisque personne (ni nous-même, ni les autres) ne l'a jamais vu. Par conséquent, l'esprit n'existant pas, le soi n'existe pas non plus.* »

C'est très bref, mais cela fait appel au même raisonnement logique que celui suivi précédemment : si personne n'a jamais pu voir l'esprit, puisque personne ne peut le découvrir, alors comment parler d'un soi qui existerait dans l'esprit. Pour pouvoir affirmer que le soi existe dans l'esprit, il faudra d'abord montrer que l'esprit existe. Habituellement, nous pensons que le moi, le soi, existe quelque part dans l'esprit, qu'il pourrait peut-être occuper une partie de l'esprit, comme un petit noyau quelque part qui serait le sujet, le moi, qui regarderait tout le reste. Quand nous disons : « J'ai eu une pensée », cela veut dire qu'une pensée est arrivée à l'esprit avec le sentiment de quelqu'un qui a eu cette pensée. Je parle donc de cette idée que, quelque part dans l'esprit, il y a une instance qu'on appelle le moi. Nous y reviendrons. Je vais tout d'abord vous expliquer les thèmes présentés par Gampopa.

Le Bouddha et tous les maîtres éveillés n'ont jamais vu l'esprit, n'ont jamais trouvé une chose qui s'appelle « esprit ». Donc pour eux, cela se termine là.

Ensuite, il y a une théorie, une hypothèse, comme quoi le soi (ou l'esprit) se trouverait dans le nom, dans le concept même du soi. C'est une hypothèse basée sur une pensée un peu magique, mais pas complètement erronée : à partir du moment où je formule le concept d'un moi et du fait que je peux concevoir l'existence de ce concept, de ce nom, alors le moi existe. Il en est de même avec le Père Noël. Nous en parlons et en reparlons, le décrivons, lui donnons une image, une apparence et il commence à exister parce que nous y croyons. Il se passe exactement la même chose avec le moi. Du fait que nous parlons tous du moi, du je, alors il doit exister.

Nous agissons ainsi dans de nombreux domaines. Par exemple, les politiciens ont le plein pouvoir de ce type de fonctionnement. Ils créent des concepts et ces concepts commencent à exister. Si quelqu'un nous répète une dizaine de fois qu'un grand danger peut exister à cause d'un tel ou de quelque chose, nous commençons à y croire. Mais les politiciens ne sont pas les seuls. Quand les scientifiques ne trouvent pas de résultats convaincants, ils émettent des hypothèses et plus ils en parlent, plus elles deviennent une réalité. Mais les scientifiques et les politiciens ne sont pas non plus les seuls, les lamas bouddhistes font de même ! Ils parlent de la nature de bouddha comme si elle existait. Or, personne n'a jamais vu la nature de bouddha !

Gampopa dit que ce ne sont que des concepts : « *Le nom est une désignation fortuite, sans réalité concrète, sans rapport avec le soi.* »

Une chose ne commence pas à exister simplement par le fait que nous y croyons. Ce n'est pas parce que beaucoup de personnes sont convaincues que quelque chose existe comme un soi, un moi, que cela en prouve la véracité. On ne peut donc trouver un soi, ni dans le corps, ni dans l'esprit, ni dans les concepts, c'est-à-dire dans les noms.

Passons maintenant à « **La réfutation du soi des choses** », c'est-à-dire une entité individuelle appartenant aux phénomènes. « *Nous montrerons d'abord l'inexistence des objets perçus, puis l'inexistence de l'esprit qui les perçoit.* »

Nous avons déjà vu que l'esprit est un phénomène parmi d'autres.

« **La non-existence des objets perçus à l'extérieur.** »

« *Certains soutiennent que les objets perçus à l'extérieur existent réellement. Par exemple, les Vaibhashikas affirment l'existence matérielle de particules infimes, sphériques et indivisibles. Leur assemblage constitue les objets de perception tels que les formes.* »

Ceci n'engage que les Vaibhashikas, mais fait aussi référence à la science du début du XX^e siècle où l'on n'avait pas encore découvert la composition plus subtile des atomes. On pensait qu'il existait des atomes indivisibles comme étant les dernières particules constituant la matière. Avec ce concept de dernière particule qui serait indivisible, on avait pu garder l'idée d'une matière stable, bien définissable. Cette théorie a été abandonnée lorsqu'on a constaté qu'on ne pouvait pas trouver un endroit, une existence véritable à tout ce qui constitue un atome : protons, électrons, neutrons, etc.

A l'époque de Gampopa, il était important de réfuter cette croyance très répandue. Il y a plus de deux mille ans, des yogis avaient développé une perception extrêmement fine et pouvaient énoncer une théorie d'atomes qui pourraient constituer un corps et les phénomènes extérieurs. Mais d'autres disaient que de tels atomes, de telles particules infimes qui constituent l'univers, n'existent pas en soi, qu'on ne pourrait pas leur accorder une véritable existence, déjà par la logique, mais aussi dû au regard intérieur des maîtres éveillés. Ce dont on vient de parler ici était extraordinaire pour l'époque, car toute cette discussion n'avait pu avoir lieu que grâce à leurs capacités d'absorption méditative profondes. Ce texte de Gampopa fut écrit fin du XIe, début du XIIe siècle et se base sur des discussions qui eurent lieu en Inde entre le IVe et le VIIIe siècle.

Dans l'école qui s'était ouverte à la théorie de l'atome, il était dit que *« ces particules sont des éléments discrets : chacune est entourée d'autres particules que des espaces séparent. Ces particules nous apparaissent comme étant une seule et même chose, comme on dirait d'une queue de yak ou d'une prairie (parce que la queue de yak est composée de centaines de milliers de poils et la prairie d'innombrables brins d'herbe). Elles ne se désagrègent pas, car le karma des êtres les retient ensemble. »*

L'idée formulée ici est semblable à la théorie moléculaire : par exemple, deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène donnent de l'eau, etc. Il y a trois atomes comme des entités rondes. Leurs espaces sont un peu liés mais ne se touchent pas.

De loin, cela ressemble à la queue d'un animal qui donne l'impression d'être un objet unique ; mais en regardant de près, nous voyons que cet objet est constitué de milliers de poils. L'effet produit est le même pour un champ, un pré, un gazon bien tondue qui, vu de loin, a un aspect lisse et vert et paraît être une seule chose ; mais en s'approchant, nous voyons une multitude de brins d'herbe.

Ce concept va être réfuté ici. Une autre école bouddhiste déclare : *« les Sautrantikas déclarent que ces particules sont maintenues ensemble sans se toucher, mais sans non plus qu'il y ait d'espaces entre elles. »*

C'est l'idée d'un rapprochement sans qu'il y ait vraiment un contact direct pour pouvoir encore les différencier.

« Mais l'hypothèse de ces deux écoles ne résiste pas à une analyse logique : la particule infime est-elle une ou multiple ? Si elle est une, peut-on la diviser en différentes directions spatiales ? »

Pour parler d'une chose, pour la définir dans l'espace, il faut se demander si on peut lui donner des directions dans l'espace : où se situe sa partie supérieure, sa partie inférieure, sa partie gauche, droite ? Où est-elle située : à l'est, à l'ouest... ? Mais si on ne peut pas lui donner de directions spatiales, où est cette chose ?

Gampopa continue : *« Dans ce cas, une particule possède six parties : est, ouest, nord, sud, zénith et nadir ».*

Alors, si l'on peut distinguer différentes parties dans ces particules, celles-ci ne sont plus des particules indivisibles. Logiquement, une particule à laquelle on peut donner des directions spatiales peut encore être sous-divisée.

« D'autre part, si on ne peut pas la diviser en directions spatiales, tout deviendra nécessairement un seul atome, ce qui n'est manifestement pas le cas. »

Si on ne peut pas sous-diviser les particules dans des directions différentes, elles ne peuvent pas se mettre en relation avec autre chose, car pour cela il faut avoir une direction spatiale. Si on postule qu'un tel atome ne peut pas avoir de directions spatiales, il ne peut donc pas s'agglomérer à d'autres particules. De ce fait, on pourrait en déduire que tout n'est formé que d'un seul atome, ce qui n'est évidemment pas le cas.

Ensuite, la logique continue : Est-il donc impossible d'avoir différents groupes d'atomes indivisibles, qui pourraient donc constituer la matière ?

« S'il pouvait exister un élément indivisible, on pourrait concevoir l'existence d'un ensemble constitué d'éléments semblables. Or, puisque l'existence d'un seul de ces éléments est impossible, il ne peut pas non plus exister d'ensembles constitués de ces éléments. »

Donc, logiquement, si on pouvait prouver l'existence d'un seul atome indivisible, on pourrait parler d'agglomérats d'atomes. Mais du fait qu'il n'est pas possible de prouver logiquement cette existence parce qu'il faut ces directions spatiales, on est encore une fois dans une impasse pour démontrer que la matière est constituée de petites particules indivisibles.

« Par conséquent, les particules infimes n'ont pas d'existence réelle, guère plus que les objets extérieurs qu'elles constituent. »

Cette table n'a donc pas lieu d'exister parce qu'on ne peut pas prouver l'existence des particules qui la constituent. Gampopa est conscient que nous sommes un peu ennuyés par tout cela et dit :

« Après ces réflexions, qu'est-ce qui apparaît devant nos yeux en ce moment ? Ce qui apparaît à notre esprit comme des objets extérieurs est le résultat d'une méprise. »

Cela signifie que les objets qui apparaissent dans l'esprit sont imaginés, comme étant des objets extérieurs. Là aussi, on est proche de la science moderne qui a remarqué que pour savoir quelque chose sur la soi-disant réalité extérieure, il faut toujours un observateur. Et la présence de l'observateur dans des expérimentations scientifiques change l'expérience et a une grande influence sur l'expérimentation, ce qui est un dilemme incroyable pour la science, parce qu'on ne peut pas postuler une existence séparée de l'observateur. Ceci apparaissait déjà dans les raisonnements à l'époque du Bouddha, il y a deux mille cinq cents ans. Le soutra du Bouddha : dans le *Lankavatarasoutra* (l'entrée à Lanka, l'entrée à Shri Lanka) :

*« L'esprit troublé par les tendances habituelles
Se manifeste clairement comme objet.
Il n'y a pas d'objet, mais l'esprit seulement ;
L'objet extérieur est une perception erronée. »*

Une fois encore, la logique prend le point de vue éveillé. Pour un bouddha, il est évident que la projection de l'esprit est la source de la manifestation. La preuve en est que l'esprit peut aussi changer cette manifestation, être au-delà de cette manifestation. En ce qui nous concerne, nous n'avons pas vu d'êtres traverser les murs, ce qui serait quelque chose d'inhabituel puisque généralement nous les croyons solides. Il semble cependant que cela pourrait encore se manifester de nos jours. J'avais un ami, aujourd'hui enseignant Vipassana qui, dans sa méditation, pouvait regarder à travers les murs comme s'il se trouvait dans l'autre pièce. Cependant, il ne pouvait pas traverser les murs lui-même. Khenpo Tcheudrak Rinpoché nous a raconté une petite histoire dont il a été témoin lorsqu'il était avec le XVI^e Karmapa pour faire ses courriers. Un jour, alors qu'ils étaient seuls dans la pièce, Karmapa laissa tomber son stylo sous la table et pour le ramasser, il traversa la table avec sa main, prit le stylo et le posa sur la table.

Cela nous sert d'exemple pour montrer ce que des maîtres sont capables de faire. Avoir réalisé que les objets matériels sont une projection de l'esprit, signifie beaucoup car, concrètement, il y aura des conséquences quand on l'aura réalisé.

Aujourd'hui, je vous présente juste l'hypothèse que ce qu'on appelle le monde extérieur est une projection de notre vision karmique. Ensuite, c'est à vous de voir, au cours de votre vie, si cette hypothèse vous sert, vous aide et si elle peut être vérifiée. Pour le moment, le plus important est de découvrir si, oui ou non, il existe un moi, un je. On s'occupera plus tard des objets matériels.

Question : La question concerne la nature de bouddha et la réflexion menée au sujet de cette comparaison entre les lamas qui enseignent, les politiciens et les autres.

Lama Lhundroup : Quand les maîtres bouddhistes parlent de la nature de bouddha, ils n'en parlent pas comme quelque chose qui existe dans le sens d'une chose qui existerait vraiment. C'est une façon de décrire une dimension de l'esprit, qui est dynamique mais en l'absence d'un soi, sans une existence véritable possédant un noyau d'existence, comme tout le reste de l'esprit aussi.

Suite de la question : Cela peut-il prendre forme ?

Lama Lhundroup : Ça peut prendre toutes les formes. Ça manifeste toutes les formes de l'univers.

Question : Hier, le lama parlait de demeure de l'esprit et du cerveau, de véhicule, de loun. Si l'on en parle, c'est que cela existe et aujourd'hui, je vois que ça correspond à ce qu'on appelle le loun.

Lama Lhundroup : Tu penses : parce qu'on en parle, cela existe ! Il faut réviser ce concept d'existence. Le dharma nous amène à une perception de la vie sans figer cette vie dans une existence solide. Sinon, l'esprit, les pensées, les émotions, les louns, les énergies subtiles etc., semblent exister solidement et ainsi se crée toute la souffrance.

Du fait qu'on parle des pensées, cela ne veut pas dire que les pensées existent comme des choses. C'est la même chose avec les louns, cela ne veut pas dire que les énergies subtiles existent comme des choses. Ce

sont des mouvements, des phénomènes, qui n'ont pas d'existence véritable. Nous avons du mal à nous ouvrir à une façon de vivre plus fluide, sans postuler constamment que tout ce que nous apercevons détient un noyau doté d'une existence véritable qui serait de l'ordre éternel. C'est exactement ce que l'on veut déraciner avec ces enseignements progressifs. Cela peut avoir un grand effet dans notre croyance en des émotions véritablement existantes. Une émotion n'a aucune existence. C'est juste un phénomène qui apparaît et disparaît – on pourrait dire simultanément – quand on lâche.

Réflexion : Si c'est le karma qui fait l'unité des particularismes et donc la vérité des choses, cela voudrait dire que le monde n'existe que parce qu'il y a du karma et cela veut dire aussi que quand on aura tout purifié, le monde n'existera plus.

Lama Lhundroup : C'est correct.

Suite : Mais quand on aide – au niveau relatif –, il me semble qu'on va en sens inverse, c'est-à-dire qu'on renforce le sentiment de soi chez les personnes qu'on aide. Le soi est la source de toutes les souffrances, mais c'est aussi une protection au niveau relatif. Je pense par exemple aux enfants qui sont victimes d'agressions sexuelles, qu'on entraîne à ce sentiment du soi et à qui on apprend que n'importe qui ne peut pas faire ce qu'il veut avec le corps. Il me semble que dans nos métiers d'aide, nous sommes dans le renforcement du soi, alors qu'il faudrait ...

Lama Lhundroup : C'est correct. Vous êtes dans le renforcement du soi, alors qu'il vaudrait mieux aller vers le renforcement des paramitas, des qualités éveillées. Il serait mieux de créer une véritable stabilité mentale, au lieu de renforcer une identification comme source de stabilité. Car cette stabilité sera difficile à réaliser puisque qu'elle est basée sur un concept, sur une hypothèse erronée. Donc, il vaut mieux que la thérapie se dirige vers la consolidation des qualités telles que la stabilité d'esprit, la générosité, l'amour, etc., qui donnent un calme et un équilibre à la personne. Quand il y a la saisie d'un moi, d'un je, il y a une énorme instabilité émotionnelle.

Ceci dit – tu en es consciente –, de nos jours la psychothérapie moderne a abandonné le concept d'un moi ou d'un soi véritablement existant et parle d'un processus dynamique d'adaptation continuels aux situations de la vie. Ce qui est exactement la position du dharma. Donc là, avec la psychothérapie moderne, très influencée par les maîtres zen, theravada et tibétains, notamment aux États-Unis, on arrive à des définitions de ce qu'est l'être, qui sont très proches de la réalité, dans lesquelles on ne parle plus d'une âme ou d'un soi solide, mais réellement d'une dynamique. Et dans cette dynamique il y a des forces, des qualités qu'il faut soutenir, car ce sont elles qui stabilisent l'individu dans l'échange, l'interaction avec l'environnement.

En ce qui concerne le monde de la sociologie, de la psychologie, de la science politique, il y a une évolution des concepts et de la perception de l'individu, de la société, qui tend vers une appréciation de cette dimension systémique de l'interrelation, de l'interdépendance de tous les phénomènes. On ne propose plus les concepts d'un individu séparé de l'environnement, un soi qui existe éternellement et qui ne changera pas. Ces idées-là, qui forment encore la croyance de la plupart des humains, ne sont plus vraiment soutenues par les protagonistes des différentes sciences mondaines.

Méditation guidée – C'est le Bouddha qui médite

Installez-vous bien confortablement, comme le bouddha sous l'arbre de bodhi. Dans l'approche du gourou yoga, nous imaginons que nous méditons comme un bouddha. L'idée du gourou yoga est d'unir notre esprit avec l'esprit du maître éveillé. Ensuite, nous laissons cette dimension éveillée méditer d'elle-même. Quand nous récitons le mantra du Bouddha Shakyamouni ou tout autre mantra, l'esprit s'ouvre à la dimension même du maître, du Bouddha. Nous nous installons dans cette ouverture, dans la réalisation qui est celle du Bouddha. C'est l'approche, la méthode, qui est aussi l'essentiel de la pratique du yidam : ne pas partir dans la méditation avec une idée du soi, mais méditer sur la base d'une reconnaissance de la nature de bouddha qui seule peut atteindre l'éveil, qui peut se révéler comme éveillée.

Récitons encore une fois le mantra du Bouddha Shakyamouni pour nous unir à son esprit qui n'est pas un esprit individuel. Cet esprit est semblable à l'espace, le ciel, l'océan, la terre, le feu.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

– Pause méditative – (17 min)

Ne pas saisir, pas même une seule pensée. Être présent, pleinement présent, sans distraction. Si vous voyez la pensée d'un moi, d'un je, apparaître dans votre esprit, si vous remarquez la petite pensée « je », lâchez-la

aussi vite. Il n'y a rien à faire, il faut tout simplement ne pas accorder d'importance à cette pensée qui dit « je », « moi », « je médite », « j'entends », « je veux », « je ne veux pas », « j'ai mal ». Dès qu'une telle pensée apparaît (longue expiration), détendez-vous et lâchez cette pensée. Il est inutile de la poursuivre. La vie continue, même si on ne pense pas par un moi ou avec un je. Découvrez que la vie continue même si l'esprit ne postule pas un centre. La vie n'a pas besoin d'un je qui soit le centre de l'univers, le centre de l'esprit. (Quelques minutes de silence).

Laissez le bouddha méditer en vous. C'est ce qu'on appelle la nature de bouddha. Cette nature de bouddha que nous avons en commun avec tous les bouddhas, c'est la clarté de l'esprit, l'ouverture complète, libre d'espoir et de crainte, libre d'attachement et d'aversion. Reposez-vous. La méditation n'est pas difficile, la méditation repose l'esprit. Il n'y a plus rien à produire, à chercher, à manipuler. Il faut simplement être, être sans saisies, sans craintes, sans soucis. Ne faites pas de cette méditation un travail. Maintenant, nous allons méditer longtemps et je ne vais plus rien dire. Donc soyez détendus.

– Méditation – (22 min)

6 – Raisonnement Logique

Pour recevoir l'enseignement, développons d'abord la bodhicitta. Sans le développement de la bodhicitta relative, la bodhicitta ultime est impossible à réaliser. La bodhicitta relative consiste à diriger son esprit vers l'amour altruiste le plus profond ; c'est l'abandon de soi-même pour le bien des autres. Grâce à cette motivation, nous obtiendrons finalement la sagesse qui marquera un terme à notre saisie égoïste. Nous ne pourrions pas arriver à la compréhension de la sagesse ultime, qui est l'absence du moi, si nous ne souhaitons pas vraiment nous libérer de ce moi, de cette saisie égoïste. Il faut avoir ce souhait et quand il est présent, notre esprit se dirige automatiquement vers les autres. On nous enseigne ce que peut être l'absence du soi pour que notre pratique puisse aller dans la bonne direction. Ainsi, nous nous dirigeons vers une sagesse et un résultat dont nous avons au moins une idée intellectuelle qui correspond à ce que sera le résultat de la pratique. Car si nous ne savons pas clairement où nous voulons aller, notre pratique de méditation, elle non plus, ne produira pas les fruits attendus.

En ce qui concerne les explications, nous sommes arrivés au passage où Gampopa donne une explication à l'aide d'un raisonnement logique qui se sous-divise en l'objet de la thèse qu'il va prononcer, l'affirmation de ce qu'il pouvait prouver, la justification de cet argument, et un exemple à partir d'une justification plus précise. Les apparences extérieures sont l'objet de notre débat. Quelle est leur nature véritable ? Gampopa dit :

« Les apparences extérieures sont des perceptions erronées de l'esprit car ce qui apparaît n'existe pas. »

Il dit que ce qu'on croit percevoir comme objets extérieurs tels que la matière, la table, etc., n'est qu'une projection illusoire ; l'esprit lui-même serait responsable de leur apparence.

Elles apparaissent sans avoir une existence propre. Nous avons vu qu'il était impossible de trouver dans la matière, dans les objets, une infime particule dont nous pourrions prouver l'existence. Ce qui nous conduit à dire que les choses apparaissent, mais n'ont pas de réalité propre.

Comme par exemple : *« les cornes sur la tête d'un homme ou un arbre visualisé »*.

Cet exemple explique que nous nous imaginons le monde extérieur. Normalement, les cornes sur la tête d'un homme n'existent pas ! Bien sûr, en France on en parle souvent et il semble que beaucoup de français « portent une paire de cornes »..., mais néanmoins je n'ai jamais vu une seule personne en être pourvue ! Les arbres visualisés n'existent eux aussi que dans la visualisation. Ces deux exemples nous montrent à quel point nos projections sont illusoires et que même cette table devant nous est carrément une illusion imaginée par l'esprit.

Le raisonnement est poussé plus loin au moyen de justifications plus précises : *« Toutes les apparences ne sont qu'hallucinations de l'esprit, – puisque ce qui existe disparaît, – que les perceptions changent selon les circonstances, – que la méditation peut les modifier – et qu'elles diffèrent dans les six classes d'êtres. »*

Le premier argument déclare que nous appelons les apparences des projections illusoires, puisque ce qui existe disparaît. Cela signifie que toute chose, tout ce que nous pouvons regarder dans le monde et dans l'esprit, comme objets extérieurs, n'a pas de durée illimitée. Tout change tout le temps. L'impermanence est

partout. Et quelque chose qui change n'existe pas vraiment. Nous devrions appeler cela « manifestation transitoire ».

Nous pouvons dire que les apparences sont trompeuses car elles se manifestent à l'esprit avec une certaine solidité, mais quand nous regardons à l'intérieur, nous n'y trouvons aucune consistance.

Puis, Gampopa dit que les perceptions changent selon les circonstances. Une même chose peut être perçue complètement différemment selon les circonstances. C'est indéniable lorsqu'il s'agit de la perception émotionnelle. Que nous aimions ou pas quelque chose, la même situation apparaîtra complètement différemment à une même personne, en fonction de son humeur.

Ensuite, Gampopa dit que la méditation peut modifier les apparences. Cela signifie que par la force d'une absorption profonde dans la nature des choses, des miracles et des transformations peuvent se produire. Aujourd'hui encore dans la tradition bouddhiste, mais aussi dans d'autres traditions, des miracles sont accomplis. Cela montre que ce qui semble paraître comme une apparence solide aux personnes ordinaires, ne l'est pas pour d'autres, ceci grâce à la force de leur méditation.

Lorsque la méditation s'installe, ce qui semble être un objet concret peut perdre de sa solidité. Si nous pensons qu'une émotion existe dans notre esprit – la colère par exemple –, cela crée beaucoup de souffrance. Mais quand nous regardons la colère, grâce au pouvoir de la méditation, il n'y a plus de colère. C'est très facile à voir quand il s'agit des projections mentales sans objets extérieurs, mais c'est également valable pour les objets extérieurs. Dans ce cas, la force de méditation nécessaire pour réaliser cette nature illusoire, doit être plus grande.

Il est dit ensuite, que les apparences diffèrent pour les six classes d'êtres. Cela fait référence au fait que, dans chaque monde, une projection karmique détermine la vision des choses. Ce qui est pour nous de l'eau par exemple, pour un *prêta* peut être du feu. Imaginez seulement ce que peut représenter un corps humain pour une mouche et ce qu'une mouche peut être pour nous ! Les perceptions sont extrêmement différentes selon la projection karmique.

Pour toutes ces raisons, le Bouddha donnait l'instruction de regarder les phénomènes comme un rêve, une illusion magique, une fantasmagorie, etc. Il a dressé une liste de douze comparaisons donnant une notion de la nature illusoire des phénomènes.

De nos jours, cet enseignement est beaucoup plus facile à donner parce que, grâce à la psychologie, nous sommes conscients de ce qu'est une projection émotionnelle. De plus, la physique et la théorie de la relativité, ont démontré que la matière n'existe pas telle que nous l'imaginons. Le monde est un jeu de forces, et quand elles changent, tout est possible. Ce qu'on appelle la matière, dure tant que les conditions sont réunies pour que cet ensemble de forces reste stable. Si cela change trop, tout bascule.

Pour les pratiquants bouddhistes, tout se ramène à la contemplation de l'impermanence de tout ce qui existe. Lorsque nous contemplons, le changement continu de toutes choses, nous devenons également conscients des différentes forces provoquant ces transformations. Voilà pourquoi nous ne saisissons aucune apparence comme étant solide, durable ou réellement existante. La contemplation de l'impermanence affinera notre perception et nous détecterons le changement, même dans ce qui semble être le plus solide dans notre monde. Notre attachement diminuera. Nous ne considérerons pas ce qui change comme existant de manière définitive, et dans notre vie, nous chercherons à baser nos priorités sur ce qui est durable, sur des valeurs plus sûres que les apparences changeantes.

Examinons maintenant l'autre bastion de notre saisie, c'est-à-dire la pensée que l'esprit qui perçoit les objets, existe véritablement.

« Certains pensent que l'esprit qui, à l'intérieur, perçoit les choses existe réellement en tant que se connaissant et s'éclairant lui-même. Mais il n'en est pas ainsi pour trois raisons : (a) on ne peut prouver l'existence de l'esprit si on l'examine en termes d'instant ; (b) il n'a aucune existence réelle puisque personne ne l'a jamais vu ; et, (c) ses objets n'existant pas, il n'existe pas davantage. »

L'esprit est notre outil de travail d'instant en instant. Il est donc tout à fait normal de penser qu'il existe, mais il n'existe pas de la manière dont nous le concevons. Quoi qu'il en soit, nous ne pouvons pas prouver son existence. Prouver son existence, c'est être capable de prouver l'existence d'un objet en décrivant ses caractéristiques, sa couleur, sa forme etc. Le terme « exister » n'est pas utilisé dans un sens flou en attribuant une existence à quelque chose dont nous ne pouvons pas prouver l'existence. Ce raisonnement permettra de nous

apercevoir – même si nous croyons détenir de nombreuses preuves personnelles de notre vécu – qu'un tel esprit ne peut pas être découvert et qu'il échappe à toute définition.

De plus, dans cet esprit, un ego, un moi, un je, un soi, est encore plus introuvable que l'esprit lui-même, qui est déjà introuvable. Cette prise de conscience servira à nous détendre, à lâcher la saisie. Nous pourrions fonctionner sans nous compliquer la vie. Nous abandonnerons ce postulat d'un moi existant réellement dans un esprit existant solidement, qu'il faudrait donc protéger, nourrir, défendre, etc. Considérer qu'un esprit, un moi, un je, sont réellement existants a des conséquences lourdes. Voilà pourquoi nous essayons de sortir de cette fausse croyance.

Certains bouddhistes ont dit également : « Tout est esprit », « c'est l'esprit qui s'éveille », notamment dans une école mahayana nommée *Chittamatrin*, qui signifie « esprit seul ». Mais malgré leurs positions où l'on parle constamment de l'esprit, l'esprit n'est pas vu comme une chose véritablement existante, mais plutôt comme une dynamique, un flot de conscience, sans que l'endroit où demeure l'esprit puisse être identifié, sans que l'on puisse lui donner une couleur, une forme. Ils ont donc décrit le fonctionnement mental créant notre existence, du point de vue d'un esprit qui ne serait pas solide.

Le Bouddha a enseigné une cinquantaine de facteurs mentaux. Le but de son enseignement était de montrer que l'esprit change tout le temps, qu'il n'est pas solide.

Gampopa continue : « *L'esprit existe-t-il en un seul instant ou sur plusieurs instants ?* »

Est-ce que l'esprit existe dans le temps ? Dans le bouddhisme il est souvent question de l'esprit. Il existe aussi toute une théorie de la perception pour savoir comment celle-ci s'élabore dans la relation entre le soi-disant sujet et objet. Il y a tellement d'explications à ce propos que l'on pourrait tomber dans le piège de conclure que l'esprit existe vraiment. Or il ne faut pas oublier que ce ne sont là que les descriptions des dynamiques de l'esprit.

« Cet esprit¹¹ dont vous avancez qu'il se connaît et s'éclaire lui-même, existe soit en un seul instant ou sur plusieurs instants.¹² Si l'on répond un seul instant, cet instant se divise-t-il en passé, présent et futur ? S'il est divisible, l'instant n'est pas un, mais multiple. S'il n'est pas divisible en passé, présent et futur, cet instant n'a pas de réalité et, par conséquent, l'esprit non plus. »

Nous retrouvons ici, la même logique que pour les particules, avec leur partie supérieure, inférieure, droite, gauche, etc. Si nous pouvons localiser un instant qui soit en relation avec l'instant qui précède et l'instant qui suit, nous devrions alors dire que l'instant du milieu, l'instant présent, aura une partie qui se lie à l'instant précédent et une autre partie qui se lie à l'instant suivant et qu'il existera un milieu. Si c'est le cas, nous devrions pouvoir sous-diviser encore une fois l'instant et ainsi de suite à l'infini. Donc, nous ne pourrions jamais arriver à trouver un instant bien délimité. Si l'instant n'existe pas dans le temps, par conséquent un esprit n'existera pas non plus dans le temps. Le Bouddha, Gampopa, Nagarjuna, ainsi que tous les maîtres ayant discuté sur ce point, voulaient dire que la notion du temps est, elle aussi, une projection de l'esprit. C'est l'expression de notre saisie dualiste, de notre besoin d'avoir des repères. Nous ne pouvons pas trouver le temps, comme un instant ou comme des instants qui se succèdent, ce qui est exprimé par Gampopa :

« Voyons maintenant l'hypothèse selon laquelle l'esprit existe sur plusieurs instants. Si un instant isolé était possible, on pourrait concevoir la somme de tels instants ; or, l'instant n'existe pas, donc une somme d'instants ne pourra davantage exister. Et dans ce cas encore, l'esprit n'existe pas non plus¹³ ».

Nous voyons qu'il faut abandonner la notion habituelle du temps pour comprendre la vie, pour comprendre comment les choses apparaissent et disparaissent. Nous voudrions identifier le temps, parce que nous avons l'impression du changement. Nous voyons les transformations et pour cette raison nous avons une impression de temps. Mais une unité de temps réellement existante, ne se trouvera jamais.

Notre problème avec le temps, comme avec l'espace, est que les deux notions dépendent de l'observateur. Il faut prendre une position dans le temps pour définir passé, présent et futur. Il faut prendre une position dans l'espace pour définir devant, derrière, etc. Dans la nature ultime des choses, il n'y a pas de positions. C'est pour cela qu'on médite toujours sur l'esprit n'ayant ni centre ni circonférence. S'il n'y a pas de sujet, il n'y a

¹¹ Dans le Chittamatrin et autres.

¹² S'il existe, il doit exister quelque part dans le temps, soit là tout de suite dans un seul instant ou bien sur plusieurs instants.

¹³ Dans le temps.

pas d'objet. Si nous ne postulons pas un sujet se positionnant par rapport à l'autre, toutes les notions dualistes s'écroulent en même temps.

Parfois, pour appuyer cette expérience, on dit que dans l'esprit éveillé, passé, présent et futur sont spontanément présents en même temps. Dans ce sens-là, il n'y a pas de temps. Puisque rien ni personne ne se positionne comme centre, il semble que, grâce à cette non-position, l'esprit éveillé aurait accès au passé, présent et futur. Cette expérience de non-positionnement est libératrice, elle nous libère de la saisie sur un moi, un je, existant dans le temps.

Regardons notre fonctionnement habituel avec les souvenirs de notre passé, de notre enfance. Par exemple, quand je suis venu au monde, je m'appelais Tilmann. Sur une photo, on voit le petit Tilmann dans les bras de sa maman. Ensuite, avec la notion des unités de temps, du temps qui passe, les minutes, les jours, les mois, les années, on voit Tilmann adolescent, étudiant, se marier et on le voit aujourd'hui enseigner. Le soi-disant moi existait déjà là, dans le temps, dans ces instants-là. A l'instant où la photo était prise, *moi*, j'étais dans les bras de *ma* mère ; sur cette autre photo, *moi*, j'étais là, je partais en vacances ; puis sur la suivante, à cet instant-là, *moi*, j'avais des cheveux longs ; et sur la dernière, *moi*, j'avais des cheveux courts. Vous voyez, c'est l'idée de la notion du moi, du soi, qui existe dans le temps, à chaque instant. C'est exactement ce que nous pensons constamment. Nous générons sans cesse cette notion du moi existant véritablement, dans l'instant. Aujourd'hui, si quelqu'un prend notre photo de l'enfance, tape dessus où la brûle, nous nous sentons insultés parce que quelqu'un maltraite la photo d'un instant du passé où nous avons cru exister.

Notre unité de temps peut être le 'clic' de l'appareil photo : clic, clic, clic, clic, clic, clic..., tout le temps dans la vie nous croyons exister dans chaque instant. La personne qui médite sur l'inexistence du moi, du soi et qui transcende la notion du temps, ne s'identifiera plus avec la situation, ni avec la photo de son enfance, ni avec la photo prise hier. Par contre, celle qui s'identifie, ne voudra garder que les belles photos et brûlera les autres. Et pour bien montrer qui nous avons été dans le temps, nous mettrons toutes les photos dans un album qui donnera un panorama de notre vie. Bien entendu, nous veillerons à ne pas insérer des photos nous montrant vieux, mort, un cadavre, le cercueil et... l'arbre qui pousse sur le cercueil ! Une autre question se pose :

« Peut-on trouver l'esprit quelque part ? Nul n'a jamais vu ce qu'on appelle « esprit ». Cherchons-le partout dans le corps : à l'extérieur, à l'intérieur, entre les deux, dans le haut et dans le bas. Cherchons attentivement quelles sont sa forme et sa couleur. Poursuivons cette recherche jusqu'à acquérir une véritable certitude. Apprenons d'un maître les différentes phases de cette analyse. »

Si, malgré tous nos efforts, nous ne trouvons rien, c'est qu'il n'y a rien à voir : pas la moindre couleur, aucune caractéristique matérielle. Cela ne veut pas dire que l'esprit existe réellement, mais qu'on n'a rien vu ou trouvé de tel. Cela veut dire que l'esprit qui cherche ne peut se chercher lui-même, autrement dit, que l'esprit qui cherche ne peut être l'objet cherché, qu'il est indicible, impensable, inconnaissable, inexprimable, et que, où qu'on le cherche, on ne le verra point. Puisque personne ne le voit, dire que l'esprit se connaît et s'éclaire lui-même n'a pas de sens. »

Shantideva, dans « La Marche vers l'Eveil » – le « Bodhichariavattara » -, déclare :

*« Puisque personne ne peut le voir
Dire qu'il s'éclaire ou pas
N'a pas de sens, pas plus que de parler
De la prestance du fils d'une femme stérile. »*

L'esprit ne peut pas se voir, ne peut pas se trouver. Pour s'en convaincre, il faut s'appliquer aux méditations, faire cette recherche consciencieusement, parce que nous devons développer la certitude nous-mêmes. Et je dirai que très probablement, vous n'êtes pas convaincus, parce que sinon les émotions seraient beaucoup moins fortes. Quand nous aurons réalisé l'existence relative de l'esprit, que cet esprit n'existe que du point de vue de la dualité (nous nous imaginons avoir un esprit parce que nous voyons des symptômes), nous réaliserons que le moi n'existe pas dans l'esprit et que dans la réalité ultime nous ne trouvons pas d'esprit. Lorsque nous prenons conscience de cette fluidité d'être dans laquelle nous ne pouvons définir ni l'esprit, ni le moi, ni la matière, rien n'est saisissable, l'esprit se détend, lâche les saisies, les fixations. Nous sortons alors de notre état émotionnel et les voiles tombent à ce moment-là.

Quand nous touchons à cette réalisation, rien ne change, tout continue comme avant, l'esprit fonctionne comme toujours, le monde continue, la vie continue comme avant. Ce qui tombe finalement, c'est ce besoin de vouloir toujours définir, nommer et s'assurer de notre existence. Nous assurer que nous existons

véritablement n'est plus nécessaire. Nous réalisons que ce qu'on appelle l'esprit, du fait qu'il ne s'agit pas d'un objet, ne connaît ni naissance, ni mort. Nous sommes sûrs intérieurement que cette dimension insaisissable, introuvable qu'on appelle « esprit », est au-delà de la naissance et de la mort. Alors, tout besoin de vouloir s'identifier à quelque chose ayant des caractéristiques retombe, lâche. Nous n'avons plus peur de la mort, du samsara, des renaissances et de ne pas avoir assez écouté le dharma, parce qu'à ce moment-là, nous touchons au dharma lui-même. C'est cela la source de tous les dharmas. C'est cette réalisation de l'esprit non définissable, source de toutes les qualités, qui ne peut ni naître, ni mourir, qui ne demeure nulle part, qui ne peut pas être décrit. C'est le moment où nous disons : « L'esprit s'est finalement regardé lui-même », ce qui est impossible, une chose ne peut pas se « regarder » elle-même. Une fois ce paradoxe résolu, la libération se manifeste tout naturellement. Écoutons Tilopa :

« Merveille ! Voici la sagesse de la claire conscience spontanée, au-delà des mots, inaccessible à l'intellect. »

Nous pourrions également poursuivre une autre logique :

« S'il n'y a pas d'objet, il n'y a pas d'esprit. Comme nous l'avons expliqué plus haut, puisque les objets extérieurs comme les formes, etc., n'existent pas, l'esprit qui, à l'intérieur, les appréhende, n'existe pas non plus. »

Parce qu'il existera comme observateur en relation avec ce qui est perçu, si le perçu n'existe pas, celui ou ce qui perçoit n'existe pas non plus. Dans le traité qui montre que l'espace absolu est naturellement indivisible, on lit :

« Examinez si cet esprit est bleu, jaune, rouge, blanc, marron ou transparent comme le cristal, s'il est pur ou impur, s'il est durable ou éphémère, s'il a une forme ou n'en a pas. L'esprit n'a pas de forme, on ne peut le montrer, le percevoir, le bloquer, le connaître. Il ne se trouve ni à l'intérieur ni à l'extérieur, ni quelque part entre les deux. »

Il n'a donc absolument aucune existence véritable. Il n'y a pas à s'en libérer. Il est de même nature que l'espace absolu. »

Cette recherche de l'esprit que chacun d'entre nous doit faire – et que nous ferons encore les jours suivants – doit nous mener à la certitude que l'esprit ne peut pas être trouvé. Mais c'est vrai, il est nécessaire d'avoir une absorption méditative profonde afin de bien fouiller partout et voir pour soi-même ce qu'il en est vraiment. Mais quand nous découvrons que l'esprit n'est pas à trouver et que finalement il repose en lui-même, nous découvrons cet espace, cette dimension sans sujet, sans objet, cette dimension non dualiste. Nous réalisons alors qu'il en est ainsi depuis toujours. Ce n'est pas nouveau, mais maintenant nous sommes assez détendus pour voir cette simple réalité. Ce fait tout simple n'apparaît qu'actuellement à la compréhension, parce que ce n'est que maintenant que nous sommes suffisamment détendus, que nous pouvons nous apercevoir de cette réalité. Nous réalisons qu'il n'y a rien à libérer dans l'esprit. L'esprit lui-même n'est pas coincé, *il est*. Il est ce qu'il est, indéfinissable. Ce qui nous coince et nous crée des complications, ce sont les concepts sur l'esprit, sur un moi existant, sur le monde existant. Il n'y a pas un esprit à libérer ; l'esprit est libre par nature quand nous lâchons les complications, les concepts qui embrouillent la vie.

Chez Shantideva, dans le Bodhichariavattara, au chapitre sur la sagesse on lit :

« En l'absence d'objet à connaître, que connaît-on ?

De quelle conscience parlez-vous ?

Et : il est donc certain que, sans objet de perception, il n'y a pas de conscience¹⁴. »

La véritable réalisation est une non-réalisation. Le véritable regard est un non-regard, la vision juste est une non-vision. On ne peut pas dire que quelqu'un réalise quelque chose. La réalisation est tout simplement l'absence de cette dualité sujet-objet qui se manifeste dans toute sa simplicité naturelle. Telle est donc la réalisation.

Ceci termine l'enseignement pour aujourd'hui. Demain nous parlerons de l'autre extrême dans lequel nous pourrions tomber maintenant, c'est de croire à la non-existence des choses et de l'esprit, ce qui est aussi une voie erronée.

¹⁴ Qui perçoit.

Méditation guidée - ... Tout est là ! ...

Commençons par poser l'esprit en dirigeant notre vigilance vers le souffle, tout en ancrant la présence dans le corps. Nous n'avons plus rien à faire, il faut simplement être là. (4 min de silence).

Il n'y a rien à chercher, rien à manipuler, rien à faire, rien à changer, tout est là. A chaque moment, soyons conscients du fait de vouloir saisir, chercher, faire et lâchons tout cela. Revenons toujours sur le souffle. (2 min de silence).

Prions le Bouddha pour qu'il nous révèle la nature de notre esprit, la nature de tous les phénomènes.

Prières et mantra du Bouddha Shakyamouni.

Puisque la nature de l'esprit est la nature de toute chose et qu'elle est au-delà de l'intellect, au-delà d'une définition, d'une saisie, on ne peut pas la réaliser simplement par le fait d'y penser. Il faut que nous nous entraînions à lâcher prise, à déconnecter, au lieu de toujours courir derrière les pensées, de toujours saisir le courant de l'esprit comme un objet. La nature des qualités inhérentes de l'esprit est la bonté fondamentale, l'ouverture complète. Nous réalisons qu'il n'y a aucune différence entre soi et les autres, entre les êtres. C'est à travers l'amour et la compassion, la joie et l'équanimité, que nous touchons ce fonds. Dans ce sens-là, nous allons maintenant poser l'esprit dans l'amour et la compassion. C'est très simple et en même temps très profond. Pour simplifier, nous pouvons aussi relier cette pratique au souffle en pratiquant tonglen : nous expirons l'amour, l'ouverture, sous forme de lumière blanche et nous la donnons aux autres. Puis, nous inspirons la souffrance, les émotions des autres en les prenant sur nous.

– Méditation – (15 min)

S'il n'y a pas d'existence réelle, ni dans les objets, dans les autres, ni dans le sujet, en moi, il n'y a pas de différence entre l'extérieur et l'intérieur. Si tout est de la même nature, la joie, le bonheur la souffrance, les problèmes sont aussi de la même nature. Cela veut dire qu'il n'y a plus rien à saisir comme bonheur, ni rien à rejeter comme souffrance. Tout est magique, simple, illusoire. Que reste-t-il d'autre que de se détendre là-dedans et laisser ce jeu prendre sa forme, se dérouler tout seul ? Prière à Gampopa :

NYAM MÉ DAGPO DA EU CHEUN NOŨ CHAB LA SEUL OUA DEB SO.

– Méditation – (13 min)

Faisons le souhait que tous les êtres puissent toucher et réaliser cette nature profonde.

– Dédicace –

7 – Réfutation de la Croyance à la Non Existence Réelle des Choses

Les jours précédents, nous avons beaucoup parlé des différentes raisons pour lesquelles nous ne pouvons pas dire qu'un esprit, un soi ou même la matière, existent véritablement. Nous pourrions donc en arriver à la conclusion que si nous ne pouvons pas prouver l'existence d'une chose, nous pouvons dire que cette chose est inexistante. Nous pourrions dire que l'esprit est non existant, mais cela nous pose quelques problèmes. Gampopa disait :

« Si les deux types de soi¹⁵ n'ont aucune réalité, sont-ils alors inexistantes ? Non, car ils ne pourraient être qualifiés d'inexistants que s'ils avaient existé auparavant. »

Quand on parle de quelque chose de non existant, cela suppose que ce quelque chose a tout d'abord existé et qu'il a ensuite cessé d'exister. Et c'est seulement à ce moment-là qu'il est possible de dire que cette chose est maintenant non existante. Or, si l'existence de quelque chose ne peut pas être prouvée, cette chose n'a pas lieu d'exister. Il n'y a donc aucune raison de parler de sa non-existence. Sinon, tout ce qui n'a jamais existé pourrait être imaginé et on en parlerait comme quelque chose de non existant en lui donnant une réalité non existante. Parce qu'on ne peut ni nommer, ni trouver, ni définir l'esprit, on commet l'erreur de dire qu'il est donc inexistant. Mais tout devrait exister à un moment donné pour ensuite ne plus exister. Gampopa continue en disant : *« Comme les deux types de soi n'ont jamais existé, ils dépassent les deux concepts extrêmes de l'être et du non-être. »*

¹⁵ Le soi de l'individu et le soi des phénomènes.

Il dira la même chose pour l'esprit. Si nous voulons décrire l'esprit, il ne faut tomber ni dans l'extrême de l'appeler existant, ni dans l'autre extrême de l'appeler non existant. Nous avons des difficultés à voir l'esprit. Nous pouvons nous écouter, comprendre des choses, mais nous ne pouvons pas prouver son existence. De là à dire que l'esprit est non existant nous ferait tomber dans un autre extrême. Il y a une réalité qui est de l'ordre de l'esprit, de la conscience, qui se manifeste dans ce que nous pouvons expérimenter, ressentir en quelque sorte. Mais si nous ne pouvons pas parler de l'existence véritable de l'esprit comme d'une chose bien définissable, cela ne signifie pas que nous puissions dire que cet esprit a une réalité non existante ; ce serait faux.

La solution est de dire : l'esprit est au-delà des concepts d'existence en tant que chose et non existant comme quelque chose ayant existé auparavant et qui serait devenu maintenant non existant. L'esprit est insaisissable, parce qu'il n'est pas un objet tombant dans les catégories d'existence et de non-existence. Quand on réfute l'existence de l'esprit, du soi et aussi de la matière, cela ne veut pas dire qu'on est dans la réfutation d'une certaine réalité de l'esprit ou de la matière, car il existe deux niveaux de réalité : la réalité relative et la réalité ultime. Mais, dans les deux cas, on ne dit pas de l'esprit qu'il existe en tant que tel comme une entité définissable. Dans la réalité relative, on parle de tous les mécanismes de causes à effets, de tout ce qui constitue les conditionnements mentaux qui, comme l'esprit lui-même, dès qu'on les cherche, s'avèrent indéfinissables, introuvables. C'est ce qu'on appelle la nature vide de toutes les pensées, mais aussi de toutes les tendances mentales, de tous les schémas de fonctionnement, de toutes les émotions. Cette découverte de la nature indéfinissable s'appelle la réalité ultime des choses, mais également la réalité ultime de l'esprit et de tous les phénomènes. On parle donc de deux formes de réalité qui vont toujours ensemble et ne sont jamais séparées :

- La réalité relative, c'est-à-dire les apparences dans lesquelles on peut même remarquer des liens entre causes et effets en même temps. Dès que l'on regarde plus profondément on ne trouve plus rien car les apparences sont la projection de l'esprit.
- La réalité ultime, caractérisée par le fait qu'on ne trouve rien qui persiste, qu'on puisse localiser, décrire, nommer et dont on serait sûr que ce soit toujours là.

Il est question de deux formes de réalité, sans pour cela parler d'une existence propre de l'esprit ou des objets.

Réflexion d'un participant sur les possibilités de décrire les caractéristiques de l'esprit.

Lama Lhundroup : Nous pouvons décrire les caractéristiques de l'esprit, d'une émotion, d'un vécu ou des objets de perception. Nous pouvons parler d'une émotion et décrire ce que nous ressentons, les pensées qui s'élèvent, etc. Mais dès que nous la regardons intérieurement, dès que nous prenons ce que nous venons de décrire comme objet d'investigation (que ce soit la pensée, l'idée, la perception), il n'y a plus rien. Cette découverte-là nous amène à affirmer que l'esprit lui-même est insaisissable, qu'il est au-delà de ce que l'intellect peut comprendre. Quand nous parlons d'intellect, il s'agit du fonctionnement dualiste de l'esprit, conscient d'un sujet qui regarde un objet. Ce fonctionnement-là semble convenir pour la communication habituelle, mais dès que nous voulons préciser les choses et bien regarder à l'intérieur, cela ne suffit plus. Pour connaître l'esprit, il faut aller au-delà de cet intellect, car tout se passe en dehors de son champ d'activité.

Question pour clarifier le terme de non-existence.

Lama Lhundroup : On parle par exemple, de l'éléphant bleu à pois roses qui n'a jamais existé. Mais du fait que cet éléphant est une invention complètement imaginaire, lui attribuer une non-existence n'a pas de sens, ce ne sont que des fantasmes. Le terme de non-existence n'a de sens que lorsqu'il est en relation avec l'existence préalable de quelque chose. Mais donner une existence illusoire à tous les fantasmes passant par l'esprit pour ensuite pouvoir parler de leur non-existence, n'a aucun sens. Continuons avec la citation de Saraha :

« Croire à l'existence réelle des choses, c'est se comporter comme le bétail, mais croire à leur inexistence, c'est être encore plus bête. »

Bien sûr, cela nous amuse. Cette phrase veut dire que si nous croyons à l'existence réelle des choses, nous respecterons au moins les liens de cause à effet, et nous nous comporterons avec une certaine responsabilité. Mais si nous disons : « Tout est inexistant, rien ne compte, rien n'a de valeur, rien n'a d'existence propre »,

nous devenons fous, irresponsables et pouvons accomplir des actes incontrôlés menant à de grandes souffrances. Regardons de plus près :

« Dans ce cas, dira-t-on, si la croyance à l'existence réelle des choses est la racine du samsara, le fait de croire à leur inexistence ne libère-t-il pas du samsara ? »

Cela ne semble pas être une idée trop stupide. La croyance en un moi, un je, réellement existant ou l'identification avec un esprit qui est saisi comme *mon esprit*, mène à toutes les souffrances du samsara, à toutes les émotions, en commençant par l'ignorance. Ensuite, toutes les autres émotions se déploient. Alors, il vaut mieux ne pas croire à cette existence et mettre l'accent sur l'inexistence de l'esprit et du moi.

« Mais cette position est encore plus erronée que la première. »

On lit dans un commentaire de Nagarjuna :

« Ceux qui croient à la vacuité sont dits incurables. Pourquoi incurables ? Prenons l'exemple du malade à qui on administre un purgatif. Il sera guéri lorsque le mal et le remède seront tous deux évacués. Mais si, une fois le mal écarté, le remède ne peut pas être assimilé, le malade sera inguérissable et mourra. »

Gampopa étant médecin connaissait l'utilisation des purgatifs qui ont pour but d'éliminer les poisons, les toxines et tout ce qui pouvait être dangereux pour l'organisme. Il est aussi risqué d'en prendre une dose trop importante. Il faut surtout que l'organisme puisse faire bon usage de ce purgatif et l'éliminer avec les toxines. Donc, si le remède de l'enseignement sur la vacuité reste maintenant comme un concept fixe dans l'esprit : « la vacuité existe », à ce moment-là, ce qui est un remède devient un poison et fera mourir la pratique spirituelle. Comme par exemple des remèdes qui vont capter dans le sang les métaux lourds qui empoisonnent notre organisme. Ces complexes-là doivent être éliminés par les reins. Mais s'ils se bloquent dans les reins, le patient peut avoir de graves problèmes et en mourir.

« De la même manière, (dit Gampopa) la croyance à l'existence réelle des choses est chassée par la méditation sur la vacuité ; mais en s'attachant à la vacuité pour en faire une croyance, celui qui croit à la vacuité tombe dans le néant et prend le chemin des mondes inférieurs. »

Je suis le malade qui croit que mon désir, ma colère et surtout le moi, existent réellement. Je vais voir un maître qui me dit : « Regarde bien, regarde dans ton émotion, elle est vide, elle n'a pas de substance. Regarde, elle est passagère c'est seulement une pensée qui se manifeste et qui passe. Regarde dans le moi, il n'a pas d'existence propre. »

Je reviens à la maison et je me dis : « Oui, c'est bien cela, mes émotions sont vides. Moi aussi je suis vide. Tout est vide finalement. Oui, tout est vide. Maintenant je pratique la vacuité, tout est vide. C'est la grande vacuité ! » J'ai de grands yeux tout ronds et finalement je regarde la vacuité comme un camion ! Quand quelqu'un me parle, me regarde..., il est tout transparent ! Il est vide comme tout ! Le travail, il ne faut plus y aller, parce que c'est vide, c'est la vacuité, c'est cela la libération ! Et si jamais je tombe encore dans la saisie égoïste, je me fais ce rappel : « Ah ! Non. Regarde, tout est vide. Ne t'occupe de rien, tout est vacuité. » C'est de cela dont parle Gampopa.

J'ai bien exagéré pour vous montrer les points, mais nous avons tous tendance à faire comme cela. Vous avez entendu les enseignements du dharma sur la vacuité et quelque part vous croyez en la vacuité. C'est une erreur. C'est comme croire à la non-existence des choses. S'il y avait un ego, on pourrait parler de sa vacuité, mais il n'y en a jamais eu, il n'y a jamais eu un moi, un je, donc il n'y a pas non plus la vacuité du moi. On essaie juste de nous montrer que c'est une illusion. Et comme il n'y a plus d'illusion, il ne faut surtout plus saisir quoi que ce soit comme vide, il faut éliminer la notion de vacuité avec l'illusion.

On n'a plus à saisir la vacuité comme quelque chose qui existerait lorsque l'illusion sera dissoute. L'enseignement sur la vacuité est le remède contre l'illusion et quand l'illusion a disparu, on ne parle plus de vacuité. Il n'y en a plus, parce que c'était juste un moyen pour montrer que c'était une illusion. Et si nous avons toujours considéré que le moi existait, nous découvrons que nous nous sommes trompés et... c'est la fin de l'histoire !

Quand nous sommes dans la croyance en la vacuité, nous ne faisons plus attention à nos actes car nous pensons : « Pourquoi, moi qui suis vide, ferais-je attention à des actes qui sont aussi vides qu'illusoire ? ». C'est une mauvaise compréhension. Nous confondons le remède contre l'illusion avec la réalité relative dans laquelle il faut vraiment faire attention à la relation de cause à effet. Celui qui fait attention aux actes qu'il accomplit, doit savoir que les personnes concernées par ces actes n'ont pas d'existence propre, mais qu'elles

ont quand même des sentiments et éprouvent de la souffrance. Et quand moi, le pratiquant vide, je renais comme animal, toutes ces souffrances d'animal sont bien ressenties au niveau de mon esprit.

La vacuité n'a jamais existé et n'existera jamais. Ce qu'on appelle vacuité, c'est tout simplement la découverte de l'absence du moi, du soi, là où nous avons imaginé qu'un moi serait présent. Cette absence n'a pas d'existence !

Ensuite, nous pouvons tomber dans une autre erreur : « J'ai compris que l'esprit n'est pas existant et n'est pas non existant. Mais peut-être est-il les deux à la fois ou bien ni l'un, ni l'autre ? » Ce sont deux positions qui combinent les deux premières hypothèses.

Quand on dit que l'esprit est existant et non existant à la fois, Gampopa répond :

« En fait, la croyance à l'existence et la croyance à l'inexistence présentent toutes les deux des défauts en ce qu'elles nous portent aux extrêmes de l'éternalisme ou du nihilisme. »

Si nous combinons deux hypothèses fausses, nous n'arriverons pas à quelque chose qui ressemble à la vérité. Ce qu'on appelle éternalisme, c'est la croyance habituelle en un moi qui existe pour toujours. Et le nihilisme, c'est croire que rien n'existe, que tout est vide. Les deux ont des conséquences graves, parce que d'un côté, l'éternalisme – qui est la croyance en un moi, un soi éternel – crée toute une identification qui constitue la racine des émotions et d'un autre côté, le nihilisme crée une croyance en un rien, dans le rien qui mène à une irresponsabilité complète.

Maintenant que nous avons vu tout cela, nous nous demandons : Mais alors :

« Par quoi est-on délivré ? »

Quelle est la voie juste ? Bien que j'en aie parlé à certains moments, c'est maintenant que nous allons aborder ce qu'est une vision juste, avec le texte de Gampopa :

« On est délivré par la voie médiane qui évite les deux extrêmes¹⁶. »

La voie du Bouddha est appelée la voie médiane, la « Voie du Milieu ». Dans la tradition mahayana, cela donna naissance à une école qui s'appelle *Mādhyamaka* : l'école de ceux qui suivent la voie médiane. Mais, Gampopa dit :

« Bien qu'on parle de voie médiane libre des concepts des deux extrêmes, ce médian lui-même ne peut être l'objet d'aucun examen ; en fait, il est libre de toute saisie mentale et transcende l'intellect. »

Donc, dans ce qu'on appelle la Voie du Milieu, il ne s'agit pas du milieu entre deux extrêmes. J'ai deux extrêmes : éternalisme et nihilisme et maintenant je prends le milieu ou un peu de ceci et un peu de cela. Ce n'est pas du tout cela. La Voie du Milieu n'est pas non plus un mélange des deux extrêmes ou un endroit entre les deux extrêmes. Elle est au-delà de ces extrêmes. Lama Tashi dit que ce n'est pas un compromis entre les deux extrêmes.

Dans l'enseignement, on parle pour la première fois du « Chemin du Milieu ». Au moment où le Bouddha a abandonné l'ascèse yogique et a recommencé à manger un tout petit peu pour sa méditation, en disant : « Notre chemin, c'est le chemin du milieu », de l'effort juste, ce qui n'est pas du tout l'équilibre entre trop d'efforts et aucun effort en faisant un mi-effort. Il a transcendé les deux notions d'effort et de non-effort (de fainéantise, de paresse), par un effort sans un moi qui voudrait faire un effort. Il a découvert la pratique où il demeurait vingt-quatre heures sur vingt-quatre complètement présent, vigilant, ouvert, sans la moindre distraction. Et toutes cette présence-là, fut réalisée dans le « non-effort », parce qu'il n'y avait plus le « moi » qui faisait des efforts, il n'y avait plus la saisie égoïste qui fait tomber les uns dans la paresse et les autres dans l'effort ascétique.

Le Bouddha n'a pas choisi le milieu entre les deux, il a transcendé les deux et c'est ce qui s'appelle la Voie du Milieu. Ce n'est pas le fait qu'il se soit remis à manger qui a vraiment fait une grande différence, c'est le fait qu'il ait finalement lâché la volonté, la saisie qui l'avait plongé dans l'extrême de l'ascétisme. Cet exemple de l'effort juste nous amène au cœur du *Madhyamika*. Dans l'ambition spirituelle, vouloir absolument atteindre l'éveil, c'est le moi, le je, qui veut atteindre l'éveil. Dans la paresse, le moi saisit le confort, le sommeil, le laisser-faire, c'est le je, le moi qui saisit. Et dans l'effort modéré de celui qui ne veut pas faire trop d'efforts ni être paresseux, il y a le même moi, le même je, qui veut s'installer au milieu. Ce n'est guère mieux que celui qui est paresseux ou ambitionné. C'est une ambition et une paresse modérées,

¹⁶ De l'éternalisme et du nihilisme.

c'est tout. Dans la Voie du Milieu, il n'est pas question de cela. On parle de lâcher l'idée d'un moi qui veut, qui ne veut pas, qui veut atteindre l'éveil, qui veut rester tranquille. On parle de rester dans la présence complète, sans la présence d'un moi, d'un je, qui veut être conscient. C'est pour cela que les instructions issues du Madhyamika parlent du non-effort, mais d'un non-effort qui est la présence totale de l'esprit avec toutes ses qualités, sans que ce soit un moi qui fournisse un effort. C'est pour cela que les instructions du Madhyamika et ensuite du Mahamoudra parlent toujours d'être non distraits, dans la spontanéité de l'instant, dans le non-effort, dans l'esprit naturel. Toute la pratique est basée sur une bonne compréhension de ce qu'est la voie médiane.

Maintenant, se pose la question : Où allons-nous avec tout cela ? Le Bouddha a bien enseigné qu'il faut aller vers la libération complète. De quoi s'agit-il ? Quelle est la nature du nirvana ? Gampopa dit :

« Puisque aucun des phénomènes du samsara n'est réellement existant ou inexistant, le nirvana existe-t-il, lui, réellement ou pas ? Certains, qui veulent absolument se représenter les choses, estiment que le nirvana existe réellement. Or, il n'en est rien, ainsi qu'on peut le lire dans la 'Guirlande de joyaux'¹⁷ : « Si le nirvana n'est pas même inexistant, comment existerait-il réellement ? » ».

La traduction française ne reflète pas le changement des termes qui a lieu ici dans l'original. Le traducteur continue à parler de « réellement existant et inexistant », alors que, dans le texte tibétain, le terme *ngeu po* signifie : « d'une existence matérielle ou immatérielle ». Dans les descriptions de ces derniers jours, on a pu démontrer que l'on ne pouvait prouver ni une existence matérielle, ni une existence immatérielle pour aucun des phénomènes du samsara. Alors, le nirvana existe-t-il, lui, comme quelque chose de matériel ou d'immatériel ? Certains philosophes bouddhistes ont soutenu le point de vue que le nirvana aurait même une forme matérielle. Mais là-dessus, Nagarjuna dit :

« Si le nirvana n'est même pas existant de façon immatérielle, quelle devrait être sa substance ? Si le nirvana existait matériellement, il serait composé. S'il était composé, il finirait par disparaître¹⁸ ».

Le nirvana est le but de notre chemin. Si le nirvana existe vraiment, il n'y a que deux possibilités : une existence matérielle ou une existence immatérielle. Pour ce qui est de l'existence matérielle, tout ce qui existe de manière matérielle, comme cette tasse devant moi, finira par disparaître, car toute chose composée finit par se décomposer. Si telle est la nature du nirvana, on ne peut pas parler du nirvana comme d'une libération finale. Le nirvana, bien sûr, est une dimension de l'esprit, une découverte faite par l'esprit et comme pour l'esprit lui-même, on ne peut pas non plus démontrer une existence immatérielle pour le nirvana. On a vu que l'esprit lui-même est au-delà de ces définitions, de ces caractéristiques. On ne peut donc pas non plus postuler une forme d'existence pour le nirvana, parce que déjà l'esprit n'en a pas.

« Alors, de quoi parle-t-on ? Ce qu'on appelle « nirvana », c'est l'état ineffable, transcendant l'intellect, dans lequel tout concept d'être ou de non-être a pris fin. »

Je reformule un peu la traduction à l'aide du tibétain : Ce qu'on appelle nirvana, c'est un état au-delà de la souffrance qui transcende l'intellect et dans lequel on ne saisit plus l'existence matérielle ni immatérielle des choses. C'est l'épuisement de l'intellect, au-delà de tout concept dualiste.

« Ainsi, le nirvana n'est que la disparition de tout processus conceptuel. Le nirvana n'est ni début ni fin, ni abandon ni obtention de quelque chose. Puisque le nirvana n'est ni début ni fin, ni abandon ni obtention, rien ne peut le fabriquer, l'altérer ou le transformer. »

« Nirvana », signifie « la paix ». Le nirvana, pourrait-on dire, est la nature de l'esprit qui n'a ni début, ni fin, qui est au-delà de tout conditionnement. A son entrée dans le nirvana, l'esprit dualiste lâche et s'ouvre complètement. Quand il n'y a plus de tendances karmiques et de schémas de fonctionnement émotionnels basés sur l'ignorance, c'est le nirvana. Quand l'entrée dans cette dimension sans saisie est complète et irréversible, cela devient le nirvana définitif.

Le nirvana n'est pas quelque chose que nous construisons par nos efforts. Le nirvana ne se manifeste pas parce que nous avons travaillé pendant longtemps pour bien construire et créer notre nirvana. Nous aimerions bien fortifier le nirvana pour ensuite pouvoir y demeurer. Ce n'est pas du tout cela. Ce qu'on appelle nirvana, c'est la nature inhérente à l'esprit depuis toujours, c'est la dimension toujours présente. Pour pouvoir se détendre davantage, le pratiquant enlève, lâche l'esprit dualiste, lâche les concepts. Et quand ce

¹⁷ De Nagarjuna.

¹⁸ Comme toute chose composée.

lâcher-prise (cette non-saisie) est devenu total, le nirvana se manifeste naturellement. Le pratiquant se libère d'une carapace.

C'est l'esprit lui-même qui, grâce à la pratique, commence à sentir combien il est empêché dans ses fonctions naturelles par les projections dualistes ne correspondant pas à la vérité. Le processus de la pratique est de faire lâcher ces notions, ces fixations, les unes après les autres. Il n'y a pas un moi qui veut lâcher, ça lâche tout seul lorsque nous voyons l'inutilité de ces concepts, de ces saisies et combien de souffrances en résultent. Le nirvana n'est pas quelque chose qui serait le résultat d'une transformation. Penser que nous devrions transformer notre esprit en esprit éveillé et en changer ses caractéristiques, est une croyance erronée. L'esprit libéré est depuis toujours la nature de notre esprit, de cet esprit que nous partageons tous. Il faut juste enlever tout ce qui empêche son fonctionnement naturel. Nirvana n'est pas la transformation d'une chose en *autre* chose, c'est la découverte de ce qu'il y a vraiment. C'est ce qui s'éveille.

Voilà pourquoi on parle de « bodhi », parce qu'à son entrée dans le nirvana, l'esprit se manifeste comme il est véritablement, toutes les qualités s'éveillent. On s'éveille de la nuit de l'ignorance. C'est ce qui est appelé *bodhi*, c'est cela le nirvana. Le nirvana, ce n'est pas un moi qui s'éveille, c'est l'esprit présent avec ses qualités, sans qu'aucun voile n'empêche la présence complète de sa nature. Pour terminer l'enseignement, écoutons le « *Soutra du précieux espace* » dans lequel on parle de nirvana en ces termes :

*« Sans rien lui enlever
Ni rien lui ajouter,
Contemple l'authentique de façon authentique,
Et la vision de l'authentique te libèrera. »*

Voir ce qui est, dans sa pureté, c'est ce qui libère. Voir, sans l'empêchement des voiles. Cette vision juste est aussi appelée la « non-vision », parce que personne ne regarde quelque chose. C'est une vision intuitive, qui s'élève spontanément, sans qu'une personne s'éveille dans la dimension du nirvana. On parle aussi de la « non-obtention » du nirvana, pour décrire la réalisation, parce qu'on n'obtient pas le nirvana, ce n'est pas un fruit que l'on obtient. La non-obtention du nirvana se trouve dans le fait de lâcher tous les concepts, tout ce qui constitue l'ignorance dualiste et ce qui est là, est naturellement présent.

Réflexion : Si nous prenons encore plus conscience de notre carapace, cela renforce les voiles.

Lama Lhundroup : Parce que nous devenons conscients, nous pouvons avoir l'impression que la prise de conscience de toutes les tendances qui nous enferment dans le samsara augmente la souffrance. Mais c'est néanmoins le premier pas nécessaire pour pouvoir s'en libérer. Si nous ne sommes pas conscients d'être dans une prison, nous ne pourrions jamais nous en libérer. Ce n'est pas toujours très douloureux. Il peut y avoir des moments assez pénibles, mais ils peuvent être ensuite utilisés pour générer cette force qui trouve la sortie de cette prison. Cette souffrance, cette reconnaissance de l'emprisonnement génère une énergie qui va vers la libération.

Suite : Si c'est se voir pur et sans voiles qui est libérateur...

Lama Lhundroup : Tu poses la question de se voir dans sa pureté originelle. Au début, quand on se rend compte de sa carapace, de sa prison, on veut lutter, on veut tout faire, on se bat contre les murs et en quelque sorte on les renforce, on leur donne une existence solide. Le chemin de la libération n'est pas de trouver quelque part le trou qui aurait échappé auparavant à notre recherche, mais de voir que les murs ne sont pas solides.

Ce qu'on appelle « voiles », n'a pas d'existence propre ; les voiles aussi sont illusoires. C'est cela le chemin de la vision pure. Voir pur, c'est voir authentique. On commence à voir les choses telles qu'elles sont. Quand tu as un désir et que tu veux lutter contre, tu dois appliquer des antidotes. D'accord, tu peux en sortir... pour quelques temps. Mais ce n'est que lorsque tu vois la nature illusoire du désir, que finalement, le désir n'est plus du tout un problème. C'est un exemple pour montrer comment les murs du présent s'avèrent être complètement inexistantes. L'esprit sortira de cette prison sans jamais avoir détruit les murs. Il aura juste vu qu'ils sont non existants, puisque c'est seulement la projection de l'esprit, une saisie très forte.

L'enseignement formel sur la sagesse, la Prajnaparamita est terminé. Maintenant, il faut l'appliquer. C'est ce que nous ferons les prochains jours, avec de nombreuses méditations guidées et le gourou yoga de Gampopa.

Méditation guidée – Laissons le Bouddha Méditer

Nous allons prendre refuge ensemble puis nous laisserons le refuge méditer. N'essayez surtout pas de méditer, ce serait trop épuisant.

Après le refuge, laissez le Bouddha se fondre dans votre cœur, et ensuite le Bouddha méditera. C'est le Bouddha en nous qui médite. Nous ne nous occupons de rien, nous avons simplement fait des prières au début, c'est tout. Nous nous détendons et laissons faire les choses.

Quand le Bouddha est apparu dans notre cœur, nous le lui avons ouvert, nous avons enlevé les voiles, c'est tout. Si toutefois nous commençons à faire des efforts dus à la saisie égoïste, l'ambition spirituelle, rappelons-nous ceci : « Laissons le Bouddha méditer ».

Prières et mantra du Bouddha Shakyamouni.

– Méditation - (22 minutes)

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYE SOHA.

Pour les personnes qui ont des difficultés avec leurs jambes, voici quelques conseils sur la posture de méditation en cinq points. Il faut rechercher une position qui permette d'éliminer les tensions. Le dos bien droit, relevez les genoux, puis croisez les jambes en mettant la jambe droite devant la jambe gauche. Les bras à l'horizontale entourent les genoux qui se placent dans le pli des coudes. Les mains se posent sur les bras, les doigts sont sans tensions. Il ne faut pas sentir de tensions dans les jambes, mais il se peut que le ventre pose un problème !

- Méditation – (7 minutes)

8 – Les Effets sur notre Pratique de Méditation

Après tout ce que nous avons entendu ces derniers jours, la question principale qui se pose est : quels effets ces réflexions ont-elles sur notre pratique de méditation ? Ce que nous venons d'entendre va-t-il changer notre vie ? D'après les échos que j'ai pu avoir, quelques personnes ont été, par moments, assez bouleversées par ce qu'elles ont entendu ces derniers jours. Il y a eu des moments assez forts. Je suis très content de savoir que certains ont écouté avec une attitude tellement sincère qu'ils se sont laissés toucher par ces réflexions sur la non-existence du moi, du soi, sur la difficulté de trouver un esprit, de le définir etc... Il est important de se laisser toucher par ces enseignements et d'y réfléchir profondément. « Comment cela changera-t-il ma vie ? Qu'est ce que cela veut dire pour moi, pour cette personne qui pense être un moi, avec tout ce que j'ai pu entendre, si un moi n'existe pas du tout et n'est même pas non existant ? ».

La phrase de René Descartes « Je pense, donc je suis » ne tient plus ! Descartes n'avait pas les capacités méditatives pour vérifier si le je, le moi, l'ego, existe véritablement. De plus, il pensait tout le temps et ne remarquait donc pas les pauses entre les pensées ! Par moments nous ne pensons pas et, tel un philosophe, nous devrions nous poser cette question : « Qui suis-je, quand je ne pense pas ? »

Dans ces instants, il semble quand même y avoir une présence, une lucidité d'esprit qui remarque le fait qu'il n'y a pas de pensées. Cela peut s'exprimer comme une pensée : « Tiens, pas de pensées ! » Puis, cela retombe. Et c'est encore une fois le silence dans l'esprit. Dans ce silence, il peut y avoir une façon d'observer qui ne fait pas de remarques, un observateur non conceptuel. On constate que le contrôle dualiste est encore présent, mais ce regard sujet-objet apparaissant dans la méditation non conceptuelle s'avère complètement inutile, parce qu'avec ou sans contrôle, la méditation ne change pas. Le fait de toujours contrôler ne rend pas la méditation meilleure ou plus profonde, au contraire.

Avec le temps, nous remarquons que la présence de ce contrôle est l'expression de la peur de lâcher, de ne pas vouloir s'abandonner complètement à ce qui est. Il y a une résistance. Qu'est-ce qui arrivera si nous lâchons ce regard qui contrôle la situation, qui regarde si tout va bien ? Dans cet état-là, nous avons la possibilité de tourner notre attention vers cette pensée qui regarde, vers le sujet. On appelle cela : « Tourner le regard vers le sujet ». Dans cette recherche, nous découvrons encore une fois qu'il n'y a rien à trouver. Au début, cette découverte est dualiste, ce n'est pas encore la réalisation. Il y a un étonnement : « C'est vrai, il n'y a rien à trouver », mais il y a encore celui qui remarque qu'il n'y a rien à trouver, il y a des pensées qui constatent cette absence de solidité, d'existence propre de ce que nous pensions être le moi, le moi qui

regarde. Nous ne le trouvons pas, mais des pensées s'élèvent quand même. Elles disent : « Tiens ! Pas de moi à trouver ! ».

Nous allons regarder, encore et encore, dans différentes situations. Nous allons nous entraîner à cette vision dans l'esprit calme, mais aussi dans l'esprit agité, l'esprit émotionnel. Nous regarderons dans différentes situations s'il y a un moi, un je, un soi. Nous chercherons également si nous pouvons trouver quelque chose qui pourrait s'appeler l'esprit.

Avec le temps, ce regard devient plus naturel, moins forcé. Nous observons de manière détendue, ce regard détendu, ce regard qui, finalement, ne cherche plus à savoir, pourra donner naissance à une autre surprise : l'oubli de soi-même, la découverte d'une ouverture sans que personne ne regarde. Il n'y a plus ce contrôle. Quand nous sommes dans cette dimension, personne ne remarque cette dimension d'ouverture totale de l'esprit, parce qu'elle *est* ; elle n'est ni grande, ni petite, ni lumineuse, ni sombre. Elle ne possède pas de caractéristiques. Cette ouverture d'esprit possède aussi une dynamique, un mouvement, ce qu'on appelle des apparences. Celui qui n'a pas l'habitude, saisira aussitôt ces mouvements et une pensée dualiste apparaîtra. Ce sera la fin de cette ouverture non duelle. Il y aura, encore une fois, la pensée qui regarde, complètement étonnée de cet état de simplicité fugitif qui vient d'être décrit. L'étonnement ne se produit pas pendant cette expérience. Il arrive après en constatant cette incroyable simplicité d'esprit qui s'est installée, même dans cet état dualiste qui revient. Cela crée une telle légèreté, une telle aisance d'esprit, que nous sommes étonnés que la vie puisse être aussi simple que cela ! Nous remarquons que pendant tout le temps où nous avons lâché le contrôle : le corps a continué à respirer et le cœur à battre, nous sommes restés assis, nous ne sommes pas tombés, le soleil et la lune dans le ciel ont suivi leur chemin. Tout a continué naturellement. Cet individu-là, cet organisme, cet esprit, ce corps, tout était présent sans qu'il y ait eu le moindre besoin d'interférer dans la situation. Dans cet état, nous remarquons que des pensées s'élèvent et que ce que nous appelons habituellement le je, le moi, ne sont que quelques idées qui disent « moi ». Ce n'est pas autre chose que cela. C'est tout simple, quelques pensées disent « moi », d'autres sont plus neutres et si nous regardons la nature de chacune de ces pensées, nous retrouvons toujours la même ouverture, cette absence d'identité fixe, de noyau. Les pensées se manifestent et ne posent aucun problème. Il n'y a pas besoin de les chasser, d'en faire quelque chose.

De cette manière, le pratiquant retrouve encore et encore une ouverture. Comme il a touché cette expérience de simplicité, il sait qu'il n'est pas nécessaire de contrôler ; le lâcher-prise devient aisé, il n'y a plus cette peur de se perdre, la peur de ne plus exister. Le pratiquant sait que tout continue comme avant, seulement plus facilement, sans qu'il ait besoin d'être constamment tendu à cause de cette volonté de contrôle. Tout marche très bien. L'intellect n'a jamais été aussi libre et aussi précis que dans ces états sans complications.

Dans le Mahamoudra, cela s'appelle « l'entrée dans la simplicité », « le chemin de la simplicité ». Simplicité, en tibétain se dit « *teu dreul* » qui signifie « libre de projections, de complications ». Dans cette simplicité, la vie n'est plus compliquée par la croyance en l'existence réelle de nos projections. Nous avons encore des projections. Mais en même temps, nous pouvons voir que ces pensées n'ont ni substance, ni réalité concrète, aussi nous revenons à la simplicité. Cet état libre de projections est un processus progressif qui libère encore et encore des identifications. C'est un processus de purification. Le méditant remarque la nature illusoire des projections karmiques qui s'élèvent et retombent aussi vite, voilà pourquoi sa vie se simplifie. L'émotion s'élève mais ne dure pas très longtemps, parce que dès que le pratiquant l'aperçoit, il applique sa réalisation, et elle retombe. Sa vie devient très facile parce que les peurs et les espoirs, les désirs et les colères ne peuvent plus s'installer à long terme. Sa vie aussi se simplifie parce que maintenant il peut vivre avec les paradoxes.

Habituellement, les êtres ordinaires du samsara, sont agacés par ces paradoxes qui troublent l'esprit. Le fait qu'il soit évident que, d'une part, il y ait un esprit qui pense, réfléchit, remarque, ait des souvenirs, des émotions et d'autre part, que cet esprit ne soit pas saisissable et soit introuvable, nous agace et nous trouble. Comment l'idée forte d'un « moi qui existe » et l'enseignement sur le non conditionné, l'état complètement libre, peuvent-ils aller ensemble ? Comment est-il possible d'intégrer l'enseignement sur l'absence de toute substantialité, alors que la manifestation semble tellement concrète ? Tout cela nous trouble profondément.

Nous sommes aussi perturbés par le fait qu'une autre personne puisse avoir une autre vision que nous d'une même situation, qu'une troisième personne ait un troisième point de vue et qu'une quatrième personne puisse avoir une quatrième idée de la même situation... Nous sommes troublés par le paradoxe que des personnes vivant dans la même maison, dans la même pièce, participant aux mêmes situations, ne vivent pas une seule et même vérité. Nous sommes toujours à la recherche d'une seule vérité. Nous sommes troublés de ne pas

pouvoir convaincre l'autre de la vérité que nous, nous sommes en train de vivre. Nous sommes toujours troublés quand l'autre semble avoir un autre aperçu de la situation.

Celui qui réalise la simplicité, comprend la nature de la projection. Il voit que la projection est un phénomène éphémère, lancé par un aveuglement émotionnel. Et tout ce qui est perçu au travers des lunettes de la perception émotionnelle, des « klesha », des « nyeun mong pa », est coloré par le karma, par la tendance d'une projection assez individuelle. Il nous faut arrêter de vouloir changer la vision de l'autre, de souhaiter que tout le monde ait la même vision karmique. Il faut arrêter avec ces efforts constants de vouloir changer la perception des autres et aussi notre propre vision. Si elle s'élève de cette manière, n'essayons pas d'en faire une autre perception, regardons tout simplement sa nature illusoire et de ce fait, nous pourrions très bien vivre avec les autres.

Parce que nous sommes très conscients que le vécu de ceux qui nous parlent est de nature illusoire, nous ne nous prenons pas la tête pour les convaincre d'une autre réalité. Simplement, nous faisons gentiment remarquer que : « C'est peut-être comme un film ! » Nous vivons dans un film, peut-être vaut-il mieux se détendre et remarquer la nature illusoire du film. Chacun a le choix. Nous pouvons aussi laisser le film se dérouler tout en vivant dans ce film. Seulement, si nous voulons obtenir une liberté intérieure, il vaut mieux se détacher du film et ne pas se laisser prendre par le spectacle.

Quelqu'un qui est dans la simplicité, comprend ce processus de projections et pourquoi il existe autant de mondes différents que de personnes différentes. Il sait que la solution est de sortir de ce film, dans l'ouverture totale de l'esprit où les mouvements de l'esprit sont perçus comme un jeu magique, le jeu illusoire de la manifestation. Un esprit ouvert à cette simplicité est dit être l'esprit naturel, et cet esprit naturel est aussi appelé vacuité. C'est un esprit installé dans la compréhension de l'absence du soi. Nous ne vivons pas dans un espace vide, mais dans un espace dynamique où l'esprit est libre de toute saisie sur un soi ou d'une individualité concrète. En l'absence de saisie, cette simplicité s'épanouit.

Dans le Mahamoudra, cet état s'appelle aussi l'esprit ordinaire, « *tamal gui shépa* » en tibétain. Il s'agit de l'esprit ordinaire, dans le sens de naturel, le plus naturel du monde. Nous partageons tous cet esprit, ce n'est pas un esprit spécial des bouddhas et des bodhisattva. Cet esprit est notre propre nature depuis toujours. On l'appelle donc l'esprit « tout normal » ou « ordinaire ».

En sortant de cette simplicité, quand nous réfléchissons après coup, nous sommes complètement convaincus que cet esprit est partagé par tout le monde. C'est l'esprit universel, non créé. Cet état-là n'est pas créé, n'est pas artificiel car, pour la première fois, nous avons pu toucher à la détente complète. Il n'y a pas de détente plus profonde que cela, elle ne peut plus s'approfondir davantage. Jusque-là, nous étions dans une pratique progressive où nous commençons à connaître des profondeurs de détente progressive, mais là nous avons touché le fond pourrait-on dire. Nous sommes entrés dans la dimension complètement détendue et cela n'ira pas plus loin. La simplicité est simple, c'est tout ! Elle est totalement naturelle, il n'y a donc plus d'artifices, de constructions, de manipulations, de contrôle. C'est la détente totale et le lâcher-prise complet.

Maintenant, si vous écoutez l'esprit dualiste, vous vous dites peut-être : « Cette expérience-là semble bien exister. Cet esprit dont nous parlons, semble bien être notre esprit ! » Là aussi, il faut dire : « Même cet esprit-là, l'esprit libéré, est introuvable : il n'a pas de caractéristiques, de lieu de résidence, de couleur, etc. » Cet esprit-là est aussi vide d'un soi que tout le reste. Donc, il ne convient pas de parler de cet esprit universel comme d'une âme universelle qui existerait au sens propre du terme. C'est pour cette raison qu'hier nous avons reçu les enseignements sur le nirvana qui est sans essence, vide, comme le samsara, qui n'a pas de substance, d'existence propre. Si le samsara n'est qu'une projection de l'esprit, sans essence, le nirvana – qui est un état, pourrait-on dire, à l'opposé du samsara – n'est rien d'autre qu'un état libre de projections, qui n'a pas d'existence propre non plus.

Quand le samsara n'existe plus, le nirvana n'existe plus non plus, parce que le terme « nirvana » vit de la comparaison avec celui de « samsara », comme la lumière vit de la comparaison avec l'obscurité. Quand cet esprit s'ouvre à sa nature pure, cette comparaison ne s'installe plus dans l'esprit, il n'y a plus de comparaison entre des objets différents parce qu'il n'y a plus de sujet.

Dans cette absence de comparaison, on parle de libération complète et ce n'est pas le moi qui atteint cette libération. Il n'y a pas de moi dans cette « non-expérience ». Le moi du pratiquant, le moi qui veut obtenir l'éveil, est paniqué par cette nouvelle, parce qu'en résumé, cela veut dire qu'il n'obtiendra jamais l'éveil. Il n'y a jamais eu un « je » qui ait obtenu l'éveil. Aucun autre « je » n'a applaudi à l'obtention de l'éveil. Je le dis clairement pour que nous soyons conscients du travail que nous allons faire. Si vous êtes prêts, nous

continuons sur ce chemin du lâcher-prise, de la détente, où le moi est pris simplement comme une pensée. « Je veux être aimé ». « Je veux aimer. » « Je n'aime pas quand on ne m'aime pas. » « J'aime tellement quand je peux aimer. » : je je je je je je je je..., le mantra du samsara, (Rires) qui n'a rien à voir avec le chemin de la libération !

Nous allons entrer maintenant dans une phase de méditation plus intensive. Le travail que nous allons faire sera un travail de lâcher-prise, d'ouverture et de simplicité. Nous ne pouvons pas nous installer seulement en toute simplicité dans l'ouverture. Parfois c'est possible pour un court laps de temps, mais à d'autres moments notre esprit est plutôt agité. Pour développer ces phases-là, il faut donc apprendre à gérer cette agitation. Nous alternerons donc les phases de méditation qui sont un peu plus concentrées, qui rassemblent l'esprit, avec les moments de rien faire total, d'ouverture, dans lesquels nous sommes juste présents dans l'esprit le plus naturel que nous puissions toucher en nous.

Laisser l'esprit vagabonder dans la distraction ne sert à rien car ceci ne mène ni à la libération, ni à la simplicité, mais à beaucoup de complications. Laisser l'esprit vagabonder devient une méthode de libération si nous ne saisissons pas ce qui s'élève ; ce n'est alors plus un vagabond qui saisit chaque occasion pour s'enchaîner encore dans un autre rêve, c'est un vagabond sans saisie et qui donc n'a plus besoin d'être guidé. Pour parler en termes techniques, nous alternerons le shiné avec objet et le shiné sans objet ; le calme mental avec objet et le calme mental sans objet.

La pratique avec objet va nous permettre de rassembler l'esprit et de mieux savoir comment amener l'esprit dans la stabilité. Dans la pratique sans objet, nous allons apprendre à lâcher l'esprit tel qu'il est, sans nous faire de souci. Notre regard remarquera si une agitation prend le dessus et à ce moment-là, nous reprendrons le travail sur le souffle par exemple, pour ramener l'esprit dans le « ici et maintenant ».

La pratique de la vision pénétrante, lhaktong ou vipassana, peut se faire dans les deux phases de shiné, du calme mental. A n'importe quel moment vous pouvez avoir un petit regard et vous demander : « Qui est-ce qui pratique ? » « Où est la pensée ? » « Où est l'émotion ? » Vous pouvez regarder dans le sujet ou dans l'objet. Ce sont les deux regards de lhaktong, de la vision pénétrante. Ceci se fera de manière très naturelle, spontanément et à des moments différents, parce que vous avez été exposés maintenant à huit jours d'enseignement sur la nature de l'esprit, sur l'absence d'un soi. Vous aurez un petit réflexe et remarquerez : « Où est l'esprit ? » Personne ne vous dira : « Regardez maintenant », ce serait trop lourd et ce n'est pas ainsi que vous arriverez à une vision directe de ce qui est.

Cette vision se produira spontanément, au rythme de chacun. Quand vous vous sentirez prêts, une petite ouverture vous permettra de regarder. Après ce regard, vous vous détendrez une nouvelle fois et vous resterez avec ce qui se manifeste.

La méthode principale que nous utiliserons est la prière au lama ainsi que la dissolution de la visualisation du lama en nous, puis nous laisserons le lama méditer. Ce moyen habile évite que le moi, le je, médite et cherche, et cela permet qu'une détente s'installe plus facilement dans notre esprit. Grâce à la bénédiction véhiculée par le Bouddha, et Gampopa, toute une transmission de bénédictions facilite l'abandon à cette ouverture sans contrôle. L'esprit bouddha est toujours présent. Quand nous faisons des prières, nous nous rappelons sa présence et quand nous plaçons le Bouddha dans notre cœur, c'est pour stimuler notre nature de bouddha, et pouvoir nous ouvrir à cette omniprésence de l'esprit éveillé. Ce n'est pas parce que nous prions que cet esprit se manifeste. Nous prions pour nous ouvrir à l'omniprésence de cette bénédiction, c'est-à-dire à cette dimension inspirante.

Pendant le temps de cette retraite, nous éviterons d'entrer dans la distraction et dans l'agitation. La distraction, c'est lorsque la bodhicitta n'est plus présente dans le cœur, quand nous sommes dans la colère, le désir, les émotions fortes. C'est cela la distraction. Nous sommes distraits par la saisie égoïste. Jouer avec les enfants pour leur donner une présence du cœur, n'est pas du tout une distraction, ce peut être la manifestation de la bodhicitta et quand nous retournons à la pratique, nous pouvons nous sentir vraiment bien, complètement ouverts. Nous allons essayer de préserver cette atmosphère très paisible qui a régné sur ces lieux ces derniers jours, apporter encore plus de calme et être posés. Pour ceci, il convient de faire les choses sans trop parler et par moments, d'intégrer spontanément des pauses silencieuses. Vous pouvez également décider entre vous de manger plutôt en petits groupes, pour ne pas créer toute une effervescence d'échanges qui vous sortiraient de la présence au cœur. Quand nous sommes dans le cœur, il n'y a pas de distractions.

Quand nous sommes bien centrés, même si nous sommes au milieu des gens, nous ne sommes pas distraits. Mais du fait que vous êtes un peu instables, dès que vous vous retrouvez à plusieurs, vous vous dispersez

beaucoup et au bout d'une heure, vous remarquez que vous avez complètement perdu cette stabilité touchée dans la dernière session de méditation. Ceux qui le souhaitent peuvent donc s'isoler pour manger en silence. Il faut simplement signaler aux autres que vous ne souhaitez pas parler, mais si la situation le demande vous dites ce qui est nécessaire et après vous vous taisez. Nous avons envie de prendre des vœux de silence parce que nous n'avons pas la capacité de nous taire une fois que nous avons commencé à parler. Mais il faut apprendre à dire juste ce qui est nécessaire et pas davantage. Le Bouddha appelait cela « la parole noble ». La noble parole, c'est dire seulement ce qui est nécessaire et bénéfique. C'est la même chose qu'être dans le silence. Le silence, c'est le silence de la saisie égoïste : il n'est pas nécessaire de débiter toutes nos émotions, nous les gérerons intérieurement. Mais si nous avons besoin que quelqu'un nous donne de l'eau, nous pouvons dire : « S'il te plaît, pourrais-tu me donner de l'eau ? » Cela ne brise aucunement un vœu de silence, c'est une parole tout à fait utile, facile, nous restons dans la simplicité.

Donc, pour ces quatre jours de sesshin qui se terminent avec la pratique samedi matin, les règles du jeu sont de garder les cinq vœux que je vous ai déjà expliqués et de respecter la parole noble. De plus, j'aimerais que nous fassions une pratique de bodhicitta. Et comme ligne de conduite très simple, considérons tous ceux qui sont sur place, tous ceux que nous rencontrons pendant cette période-là, comme nos chers mères et pères, nos enfants, nos grands-parents, nos petits-enfants. Regardons chacun avec les yeux d'un lien vif d'amour et de bienveillance. Ce sera notre règle de conduite. Si quelqu'un a besoin d'aide, même si c'est l'enfant de l'autre, sentons-nous aussi concernés que la mère biologique. Quand nous voyons que la vaisselle n'est pas faite, cela nous regarde autant que ceux qui sont responsables aujourd'hui du nettoyage. Quand le temple n'est pas nettoyé, cela nous interpelle autant que celui qui a pris la responsabilité d'organiser son nettoyage. Comme vous l'avez déjà fait ces derniers jours, mais avec encore un peu plus de vigilance, regardez vraiment chacun avec ce lien d'intimité, d'amour et de bienveillance.

Est-ce que vous avez encore des questions concernant la retraite de ces quatre prochains jours ?

Question : Je vais héberger deux personnes qui arrivent ce soir, pour venir au stage avec nous, et je me pose la question comment les héberger en restant dans cet esprit de sesshin ... ?

Lama Lhundroup : Tu vas tout leur expliquer et dès que tu le peux, tu les amènes ici pour qu'ils goûtent à l'atmosphère. Nous allons faire une sesshin illusoire, avec des pratiquants illusoires qui font une méditation illusoire pour obtenir un éveil illusoire. Ce sera donc vraiment léger.

Question : Peut-on faire un sesshin en incluant tous les êtres, y compris les animaux, tout en faisant des offrandes de nourritures qui contiennent beaucoup de viande ?

Lama Lhundroup : Oui, c'est possible, parce que la meilleure chose qui puisse arriver à ces animaux qui ont été tués c'est d'avoir un lien avec l'éveil grâce à tous ces pratiquants qui font beaucoup de souhaits pendant la puja de tsok. Mais ce n'est pas pour autant que nous consommerons des montagnes de viande et surtout pas des crevettes. Restons conscient et tempéré.

Méditation guidée – Les Quatre Pensées Illimitées

Méditons avec cette pensée : « Puissent tous les êtres être heureux et libres de souffrance ». Méditons tout simplement sur cette phrase en développant cette aspiration, ce souhait profond.

- Méditation – (15 min)

Que tous les êtres vivent dans le bonheur et obtiennent les causes du bonheur.

Que tous les êtres soient libres de la souffrance et des causes de la souffrance.

Qu'ils vivent dans la grande joie, libres de toute saisie, de toute souffrance.

Que tous les êtres soient libres d'attachement et d'aversion envers les proches et ceux qui sont loin et qu'ils vivent dans la grande équanimité.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

Quand nous récitons ce mantra (ou un autre mantra), la pratique est de le laisser couler comme une rivière. Le mantra coule, c'est comme si nous écoutions une rivière. Le son du mantra détient une vibration éveillée pourrait-on dire, qui fait résonner en nous les qualités éveillées. Il ne faut pas faire de saisie sur les syllabes individuelles du mantra ; nous les laissons glisser comme un flot : TEYATHA//OM MOUNI MOUNI... Nous pouvons le réciter plus ou moins lentement, parfois presque silencieusement, à d'autres moments nous pouvons

monter le ton. C'est comme une rivière qui coule et on se laisse emporter par le mantra dans une dimension de non-saisie. Par le mantra, nous invoquons l'esprit du Bouddha Shakyamouni, son esprit complètement libre de saisie. En utilisant le mantra, nous pouvons penser au Bouddha et nous détendre complètement dans cette dimension de non-saisie. Nous laissons le son du mantra emporter toute notre saisie. Nous sommes des pratiquants illusoires prononçant des paroles illusoires nous rappelant qu'il s'agit d'un éveil illusoire. Et dans cette reconnaissance de la nature illusoire des choses, nous abandonnons toute saisie, nous nous laissons séduire par le mantra, pour arriver à une détente de plus en plus profonde. Nous pouvons aussi nous taire complètement, rester ouverts et reprendre le mantra quand nous en avons besoin.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

Faisons une petite pause pour détendre les jambes, nous masser un peu et prendre de l'élan pour la deuxième session de méditation. Installez-vous dans une posture vraiment confortable. Ceux qui en ont besoin peuvent aller s'asseoir derrière. Il faut que votre esprit réussisse à se détendre. Si la posture de méditation introduit une tension dans l'esprit, il ne faut pas la garder trop longtemps. Si nous voulons méditer longtemps, il faut toujours trouver une posture qui convienne au corps. Il n'y a ni ambition, ni orgueil à avoir. Nous pouvons admettre, vis-à-vis de nous-même et des autres, que nous avons peut-être mal, que nous avons besoin de bouger, de changer. Mais une fois installés pour la méditation, nous ne bougeons plus. Même si les jambes sont étendues, ce n'est pas un problème, l'essentiel est de garder la posture pendant un certain moment, sans bouger. Ne restez pas trop près les uns des autres car il vaut mieux ne pas se toucher pendant la méditation.

Maintenant nous allons méditer sur le souffle. Nous prendrons la respiration comme support et nous ferons une centaine de respirations en les comptant. C'est la façon la plus simple de méditer sur le souffle. Une expiration et une inspiration comptent pour une respiration. Notre respiration étant lente, cela prendra un peu de temps. Quand nous perdons le compte, nous recommençons à zéro. C'est un jeu de vigilance. Inutile ensuite de raconter à d'autres personnes si nous sommes arrivés ou pas à faire cent cycles de respirations sans être trop distraits. Etes-vous prêts ? Les lamas et drouplas participent. Je vais les questionner après pour savoir s'ils ont eu la vigilance de compter cent respirations ! – « Sans souffler » dit lama Tashi (Rires). Lama Tashi va le faire sans souffler, sans respirer ! (Rires). Et Tsultrim va le faire en faisant cent émanations et en comptant un seul souffle ! (Rires). Moi, je commence au début. Je vais compter cent respirations. Dur ! Pur et dur ! Et si je n'y arrive pas, vous devrez attendre jusqu'à ce que j'aie terminé mes cents respirations (Rires).

- Méditation -

9 - Retraite de méditation guidée : Les Quatre Pensées Préliminaires

Pendant ces quatre jours de retraite, si vous avez besoin de mouvement, vous pouvez faire, soit la méditation marchée, soit des prosternations. Ce sont deux moyens excellents pour faire circuler les énergies et l'assise devient ensuite beaucoup plus facile. Ceux qui éprouvent des difficultés pour méditer ici à l'intérieur, peuvent sortir discrètement – en essayant de ne pas créer de distractions pour les autres –, faire des prosternations en direction du stoupa (il reste quelques planches) ou méditer en marchant. A chacun de trouver son propre équilibre.

La louange au Bouddha que nous récitons au début de chaque session, se termine tous les quatre vers, par « *tcha tsel lo* » qui veut dire : « Je me prosterne devant le Bouddha qui a telle et telle qualité ». Ceux qui le souhaitent, peuvent donc faire des prosternations pendant que les autres chantent la louange.

Prière au lama – Louange au Bouddha – Prise de refuge – Les quatre pensées illimitées.

Nous allons méditer maintenant sur une succession de phrases qui viennent de Gampopa et sur les instructions de méditation que je vous ai expliquées l'an dernier, au stage précédent. Ce sont des contemplations à faire avant chaque méditation. Je vais lire la première phrase, puis nous marquerons quelques minutes de pause pour y réfléchir, et pour contempler ce qu'elle signifie pour nous aujourd'hui. Ensuite, je vous lirai la suivante. Gampopa dit :

« *Par la méditation sur la mort, détourne l'esprit de cette vie.* »

- Pause -

« *Par la méditation sur l'impermanence, détourne l'esprit de tous les aspects du samsara.* »

- Pause -

« Par la méditation sur les défauts du samsara et des liens de causes à effets karmiques, détourne l'esprit de tous les défauts. »

– Pause –

« Par la méditation sur l'esprit d'éveil, l'amour et la compassion, détourne l'esprit de l'aspiration vers une paix et un bien-être personnels. »

– Pause –

« Par la méditation sur la vacuité de tous les phénomènes, détourne l'esprit de la fixation sur une réalité imaginée et sur des caractéristiques. »

– Pause –

Vous pouvez bouger un petit peu.

Maintenant, nous allons prendre la respiration comme support pour calmer l'esprit, pour l'établir dans la stabilité. Hier, nous avons tout simplement compté le souffle, rien de plus. Nous avons essayé d'aller jusqu'à cent sans oublier le compte et vous avez dû remarquer que si nous comptions un aller et retour du souffle pour une respiration, l'espace situé entre les comptes était occupé par des pensées. Nous allons faire la même chose aujourd'hui : nous compterons jusqu'à cent, mais nous essaierons aussi d'être conscients de la respiration entre les chiffres, ce qui aura pour effet de réduire les pensées qui se manifestent dans cet intervalle. Nous essaierons d'être vigilants, de ne pas prendre de vacances, mais d'être vraiment là avec la respiration, avec l'expire et l'inspire, tout le temps de la session. Si nous oublions le compte, nous recommençons à zéro. Nous allons prendre le temps qu'il faut pour compter jusqu'à cent, comme hier. Si je rate mon compte, nous méditerons tous plus longtemps !

– Méditation –

Vous avez eu de la chance. J'ai perdu mon compte à quatre-vingt-dix-sept, mais comme je m'en souvenais, je me suis dit : « Encore trois respirations et c'est bon ! »

Nous allons réciter le mantra de Bouddha Shakyamouni, puis nous demeurerons dans l'esprit détendu comme le ciel, comme le ciel bleu. C'est peut-être la meilleure image qui puisse être trouvée pour décrire l'esprit d'un bouddha : le ciel, sans centre ni circonférence.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

L'esprit aussi vaste que le ciel ne saisit rien. Quand des sons s'élèvent, personne ne résiste et ne s'y attache. Quand il y a des nuages qui s'élèvent, le ciel ne saisit pas ces nuages, et de la même manière, l'esprit ne saisit pas les pensées ; les nuages passent et les pensées s'estompent toutes seules. Quand l'esprit est vaste comme le ciel, les apparences sont vues comme le jeu illusoire de la manifestation.

– Méditation – (5 minutes)

Certains se trompent dans la méditation. Ils *créent* le ciel au lieu de laisser l'espace venir à eux ou plutôt découvrir qu'il est déjà là. L'image du ciel nous est donnée tout simplement pour nous aider à lâcher, à sortir de la saisie et non pour nous inciter à créer quelque chose.

Nous allons faire une courte pause puis nous nous retrouverons au stoupa pour la méditation marchée.

Instructions de Bhanté Sukhacitto (moine de tradition Theravada) sur la méditation marchée

Lama Lhundroup : Les instructions sur la méditation marchée que je pratiquais et que j'aimerais vous expliquer, me viennent de la tradition birmane. Comme Bhanté Sukhacitto est parmi nous, je lui ai demandé de nous transmettre ces instructions parce, dans la tradition vivante dont il fait partie : « Les Moines de la Forêt » il pratique tous les jours cette méditation. En Thaïlande, « Les Moines de la Forêt » pratiquent beaucoup la méditation avec une éthique, une pratique du Vinaya très pure.

Bhanté Sukhacitto : J'ai reçu les explications sur la méditation en marchant, dans un monastère en Thaïlande, d'un bhikkhu, un moine pleinement ordonné qui s'appelait Bouddhadasa bhikkhu. Il avait un autre nom mais il s'est donné celui-ci parce qu'il traduisait exactement la façon dont il se ressentait, c'est-à-dire comme un serviteur du Bouddha. Tel est le sens de son nom.

Quand on regarde les écrits dans les anciens textes, on voit que les moines qui pratiquaient intensivement, alternaient souvent une méditation assise et une méditation debout en marchant. Bien sûr, le Bouddha parlait aussi de pratiquer dans d'autres postures du corps, par exemple en étant debout et aussi allongé. Il y a des lieux où la pratique de la méditation allongée n'était pas admise, par exemple dans un temple, dans un *lha kang*. Quant à la méditation debout (sans bouger), elle est peu pratiquée dans ma tradition, comme dans toutes les traditions. Pendant la méditation marchée, il est cependant tout à fait possible de s'arrêter pour méditer en restant debout, sans bouger.

De nombreuses façons d'enseigner la méditation marchée sont possibles : d'un côté, il y a une explication très technique et d'un autre côté, des formes d'explications très ouvertes laissant beaucoup de liberté. Entre les deux, il existe tout un éventail de possibilités. Je ne peux pas vous nommer toutes les qualités de la méditation marchée énumérées par le Bouddha. Je me souviens de quelques-unes, par exemple du soulagement physique ressenti après la méditation assise – grâce à la possibilité de pouvoir bouger, fortifier le corps – et aussi de la stabilité méditative qui s'installe et qui est plus importante que celle que nous obtenons dans la méditation assise. Étant donné que les distractions sont plus nombreuses lorsque nous marchons, si nous arrivons alors à nous stabiliser, le résultat est plus puissant, plus durable que si nous sommes assis. Je pense que c'est une superbe façon d'intégrer la méditation dans le quotidien, parce que nous passons beaucoup de temps pour aller d'un endroit à l'autre.

J'ai pratiqué avec de nombreux maîtres, dont Thich Nhat Hanh qui met beaucoup l'accent sur la méditation marchée. Quand nous méditons ainsi, l'idée, n'est pas d'aller d'un endroit à l'autre, du point A au point B, mais de faire une vingtaine, une trentaine de pas, sans poursuivre un but. Il n'y a rien à obtenir, nous n'avons pas à aller quelque part, à arriver quelque part. C'est juste arriver dans le « ici et maintenant ». A mon avis, c'est un principe très important dans l'entraînement de l'esprit, d'arriver « ici et maintenant ». De par ma propre expérience et aussi d'après ce que d'autres me disent, la majeure partie de notre souffrance se base sur cette idée de vouloir aller quelque part, de vouloir arriver quelque part. « Sati », mot sanscrit correspondant au mot anglais « mindfulness », qui est généralement traduit en français par « vigilance ». Mais mindfulness, c'est l'esprit plein, la pleine présence, la conscience, la capacité de se rappeler. C'est le rappel de la présence, de la vigilance. C'est une fonction extrêmement importante quand nous méditons, quand nous entraînons notre esprit. Par exemple, en comptant le souffle, combien de fois avez-vous dû vous faire le rappel d'être présent et peut-être de recommencer ? Ce que je dis, bien sûr, se réfère à toutes les formes différentes de méditation (quelle soit assise ou marchée).

J'aurais pu m'éviter beaucoup de souffrances, de frustrations dans ma pratique, si j'avais compris plus tôt que ce rappel fait en revenant sur l'objet de la méditation quel qu'il soit – le souffle, marcher, réciter un mantra, tout ce que vous pratiquez –, est une source de joie, une raison de se réjouir. Tant que nous sommes encore emprisonnés dans le devenir, dans le cycle des existences, la différence est grande si, avec le rappel, nous nous réjouissons au lieu de nous culpabiliser et de nous reprocher d'avoir été absents.

Quand vous avez compté le souffle et recommencé parce que vous aviez perdu le fil, rappelez-vous l'attitude d'esprit que vous aviez au moment où vous avez découvert que la vigilance était interrompue. Est-ce que vous avez ressenti un sentiment de culpabilité, un esprit critique envers vous-même ou la joie de retrouver le présent ? Donc, chaque fois que, grâce à la vigilance, nous retrouvons le présent, c'est une occasion, une opportunité de nous réjouir, de développer de la joie et dans la joie, de développer la patience, l'éthique et toutes les autres paramita. Chaque fois que vous revenez dans le présent grâce à la vigilance, réjouissez-vous ! C'est le moment où l'attention s'installe, où l'esprit est pleinement conscient. C'est tout autre chose que de rêver agréablement pendant un quart d'heure ou d'être dans le flou, ce qui n'apporte rien. Rêver ne sert à rien vis-à-vis de l'entraînement de l'esprit à la vigilance.

L'autre jour, j'ai vu quelqu'un marcher attentivement autour du stoupa, et je lui ai dit : « Imagine-toi circumambuler le stoupa partout où tu marches. ».

Lama Lhundroup remarque : « Mais c'est une vieille instruction du Vajrayana ! »

Bhanté Sukhacitto : Donc le but n'est pas d'arriver quelque part, mais d'être ici et maintenant.

Je vais exécuter une petite démonstration en marchant ici, devant vous. L'idée, est de délimiter une ligne entre deux pôles, d'une vingtaine ou d'une trentaine de pas ou de mètres, et si vous marchez pieds nus, vous pouvez utiliser vos chaussures pour délimiter le passage. Normalement, ceci se fait sur un terrain assez plat, il faut éviter d'utiliser un terrain en pente. L'important est de rassembler l'esprit, de ne pas être distrait.

Pour cet entraînement, il vaut mieux poser le regard devant soi – à trois ou quatre mètres devant les pieds, sur le sol – et ne pas le laisser tourner dans tous les sens. Le regard doit être bien dirigé vers le sol pour éviter de marcher sur les insectes, les serpents... (Il n'y en a peut-être pas beaucoup ici !), mais c'est cela le principe du contrôle du regard. Pour que vous ayez une idée de ce qu'est la méditation marchée, je vais vous donner quelques notions.

Il y a de nombreuses possibilités : marcher lentement, normalement, un peu plus vite et même vite. Récemment, un de mes maîtres a proposé trois vitesses pour cette méditation : lente, plus lente et complètement lente ! Dans la tradition de la Forêt, en Thaïlande, de nombreux maîtres (qui ont pratiqué cette méditation en marchant pendant des heures et des heures) enseignent de marcher à la vitesse normale comme je viens de vous le montrer. Il n'y a donc aucun effort à faire pour ralentir le pas. Il serait mieux de commencer par là pour éviter que cela devienne trop artificiel.

Ce qui peut nous aider au début, c'est de remarquer tout en marchant : pied gauche, pied droit, pied gauche, pied droit... Ou si cela nous semble trop grossier, nous pouvons aussi méditer sur : lever le pied, poser le pied, lever, poser, ainsi de suite.

Ce qui peut aider aussi quand nous sommes sur le point de faire demi-tour, c'est de prendre le temps de rester immobile, debout, pour bien sentir le contact de la plante des pieds sur le sol, le contact avec la terre. Il pourrait être utile aussi de remarquer que l'impulsion de marcher est dans l'esprit et que rien ne se passe sans cette impulsion lancée par l'esprit, de mettre un pied devant l'autre pour commencer la marche.

Un exercice très puissant également consiste à s'arrêter chaque fois que nous remarquons que l'esprit est distrait, que la pensée est partie ailleurs. De cette façon, nous rassemblons l'esprit. L'idée n'est pas de compter combien de fois nous nous serons arrêtés au cours de ces vingt ou trente pas, mais c'est une méthode très puissante, très habile, pour trouver la présence.

Puisque vous connaissez un peu la méditation sur le souffle, vous pourriez lier le souffle (la respiration) et l'action de marcher. Ainsi, cela vous permettra d'être conscients des deux ensemble, au même moment. En expirant, je fais deux, trois, quatre pas ; en inspirant, combien de pas vais-je faire ? Nous remarquerons donc combien de pas nous ferons pour l'inspire et pour l'expire. Mais il ne faut surtout pas compliquer les choses en disant : « Ah, tiens, je n'ai fait qu'un pas et demi, est-ce que je peux respirer maintenant ? » Restez naturels ! Prenez le temps d'expérimenter chaque aspect de ces méthodes au cours d'une session pour commencer à vous y sentir à l'aise.

Quand vous arrivez à la fin de votre chemin de méditation, vous pouvez consciemment introduire une pause, debout, sans bouger, ressentir la plante des pieds, ressentir tout l'être. Le poids qui s'équilibre et s'étale sur la plante des pieds, comment se traduit-il dans le sol ? Quand nous restons debout plus longtemps, nous pouvons aussi laisser tomber les bras, les mains, et rester confortablement debout. Certaines traditions disent : « Il ne faut jamais mettre les mains derrière le dos » ou d'autres disent : « Il faut faire comme ceci ou comme cela ... Dans le zen... ». On peut tout essayer. Regardez vous-mêmes quelle est la position des mains qui vous convient. Donc, quand vous arrivez consciemment au bout de votre chemin de méditation, remarquez dans l'esprit les intentions de vouloir changer, tourner, retrouver l'autre direction et l'intention de vous mettre en route, encore une fois. Il faut donc être bien conscients de ce qui se passe dans l'esprit à ce moment-là. Souvenons-nous toujours que lorsque l'esprit est parti mais que nous avons ensuite retrouvé sa présence, cela nous donne une raison d'être heureux. C'est le moment où nous pouvons développer la joie.

Est-ce que vous avez des questions ? Vous pourrez les clarifier aussi après la méditation. Puisque nous avons quatre jours d'entraînement devant nous, l'instruction sera aussi d'utiliser cette méditation pour développer la vigilance sur tous les circuits empruntés en marchant, comme par exemple pour aller d'ici jusqu'aux toilettes, au réfectoire, à la tente, au parking... Quand je médite tout le long du chemin qui mène vers la salle de méditation, quel effet cela produit-il ? Quel résultat obtiendrai-je, si toute ma vie je mets à profit les diverses instructions pour pratiquer la vigilance : debout, assis, allongé, en marchant ? Même si je dois aller rapidement quelque part, je peux marcher vite, en toute conscience. N'est-ce pas merveilleux de pouvoir pratiquer la méditation en marchant, par exemple d'ici en allant vers le Bost ou ailleurs, là où j'habite..., de prendre tout ce temps à cet effet ? Si nous utilisons la voiture, nous méditons en conduisant. C'est aussi possible. Peu importe si nous prenons un petit véhicule ou un grand véhicule !

Question : Pouvons-nous parler avec les autres pendant la méditation en marchant ?

Bhanté Sukhacitto : Dans la situation classique, en retraite, où l'on s'entraîne à la méditation, je ne le conseille pas. Mais comme extension de la pratique dans le quotidien, vous pouvez essayer. La question se

posera de déterminer si ce sont plutôt des paroles vigilantes avec un discours vigilant ou la marche vigilante ou un mélange des deux. Il faudra donc bien voir où vous posez votre esprit.

Une autre instruction à appliquer sera de créer dans la salle de méditation ainsi qu'autour du stoupa, une atmosphère particulière. Le stoupa ne sera donc pas un lieu de discussion en marchant, cela pourrait déranger les autres personnes qui, autour, pratiquent la méditation. En entrant dans le temple, il faut être bien conscient de s'installer dans un endroit où nous pratiquons la vigilance et faire attention à notre façon de bouger, de poser les objets, de nous asseoir, de nous lever.

Lama Lhundroup : Merci beaucoup. Nous allons faire un quart d'heure de pause et nous nous retrouverons dehors pour la session suivante. Vous pratiquerez ces instructions autant que vous le pourrez. Choisissez une façon de marcher et quand vous n'avez plus envie de continuer avec la méditation marchée, vous vous asseyez et continuez à méditer, sans aller ailleurs et surtout sans parler. Chacun doit trouver son propre rythme en méditant. Nous ne reviendrons pas ici à l'intérieur. Je vais simplement demander à notre *tunpeun*, de sonner le gong à midi et demi, ainsi que cinq minutes avant le début de chaque session.

10 - Instructions sur la méditation : Présence et Vigilance

Prenez une posture convenant bien pour la méditation. Nous allons continuer à méditer sur le souffle en suivant le mouvement de la respiration tout le long de son chemin. Nous essaierons de rester présents au va-et-vient du souffle pendant toute la session. En principe, nous n'avons pas besoin de compter. Mais si nous remarquons que notre esprit se disperse et que nous sommes partis dans un rêve, si l'intérêt qui nous lie au souffle n'est pas assez fort pour maintenir notre attention, il vaut mieux réinstaller la présence en comptant à nouveau.

Par exemple, nous pourrions commencer par compter vingt et une respirations, puis lâcher le compte et rester dans l'observation du flot de la respiration. Il est nécessaire de développer un intérêt, une grande curiosité pour ce genre de méditation. L'intérêt qui nous pousse à rester avec le souffle doit être plus important que l'intérêt qui nous porte à la distraction pour suivre une chaîne de pensées. Cet intérêt de rester dans le moment présent doit être plus grand, plus fort. Il faut savoir aussi qu'il n'y a pas à rechercher un intérêt particulier. Il s'agit simplement d'être là, présent et d'apprécier cette présence. Si cette appréciation est forte en nous, nous ne nous intéresserons plus aux choses mondaines distrayantes.

Si nous remarquons que le souffle nous échappe et que nous avons du mal à continuer, nous pouvons alors nous poser des questions sur la respiration : « Est-elle lente ? » « Est-elle rapide ? » « Est-ce que je ressens la différence de température entre l'air qui sort et celui qui entre ? » Nous commencerons à nous intéresser plus précisément à ce qui se passe au travers des sensations. Cet intérêt nous permet de ne pas être distraits par autre chose. Mais quand l'esprit est stable, il est inutile de créer une préoccupation mentale avec le souffle. Nous sommes tout simplement là et nous le suivons, sans plus. Nous pouvons remarquer les diverses sensations et changements occasionnés par la respiration : dans les narines, dans la poitrine, dans le ventre. De la même manière, nous pouvons nous intéresser à toutes les sensations subtiles qui accompagnent le souffle et rester dans cet échange naturel, extérieur/intérieur, en remarquant tout simplement ce qui se passe.

– Méditation – (25 minutes)

Restez vigilants dans tout ce que vous faites. Vous avez dû remarquer que cette façon de méditer sur le souffle est différente de celle que nous avons faite hier et avant-hier. La respiration peut se calmer davantage parce que nous ne nous imposons pas de compter : un, deux, trois... De nombreuses variations sont possibles, mais il est aussi beaucoup plus difficile de rester présents car nous avons tendance à partir plus facilement, c'est alors que compter le souffle devient un avantage.

Maintenant, nous allons expérimenter une autre façon de méditer sur la respiration. Mettons la main droite sur la main gauche, au niveau du bas-ventre. Pendant que nous respirons, l'esprit maintient la présence dans le ventre. Laissez le ventre se détendre, comme cela (longue expiration), laissez-le tomber vers l'avant. Si le contact des pouces entre eux vous gêne, vous pouvez les baisser aussi, sans tensions. Nous respirons. Ça respire tout seul. Laissons le ventre se détendre en même temps. En respirant, nous remarquons les petits mouvements du ventre. Il est complètement vivant.

– Méditation – (8 minutes)

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYE SOHA.

Gardez la présence au ventre quand vous récitez le mantra.

Nous allons enchaîner avec la méditation marchée. Mais auparavant, si vous avez des questions à clarifier concernant l'expérience vécue hier, vous pouvez les poser à Bhanté Sukhacitto.

Question : Remarque concernant le ressenti dans le corps et le réajustement de l'équilibre, par rapport aux différents niveaux ou aspects du sol.

Bhanté Sukhacitto : Il semble que ce soit un peu comme dans la vie, rien n'est vraiment plat ! Il faut chercher si possible, un chemin de méditation plat, mais il est peut-être encore plus intéressant de marcher sur des chemins inégaux. Bien sûr, cette méditation-là est plus facile sur un sol sans aspérités, mais pour développer le sens de l'équilibre et pouvoir se dépasser lors des petits défis, c'est très bien de marcher ailleurs et de ne pas éviter les difficultés. Ce qui est très bien aussi, c'est de marcher pieds nus, parce qu'on ressent bien plus de sensations avec lesquelles on peut travailler.

Question : Je voulais savoir si on pouvait réciter un mantra tout en marchant et comment le relier à la marche ?

Bhanté Sukhacitto : C'est comme avec la respiration, on accorde le mantra avec le rythme des pas.

Lama Lhundroup : Je fais souvent cette méditation dans la montagne – qui peut se faire également ici : OM MANI PÉMÉ HOUNG, OM MANI PÉMÉ HOUNG, OM MANI PÉMÉ HOUNG... avec les pas. C'est assez rapide. Si tu veux marcher plus lentement, tu peux ralentir.

Question : (en allemand).

Lama Lhundroup : Il faut que ce soit clairement établi pour une session de méditation comme celle où nous marchons, où nous fixons le plus possible notre attention, soit sur la récitation du mantra, soit sur le mouvement. La motivation doit être claire quant au support utilisé.

J'ai demandé à Bhanté Sukhacitto de nous faire une démonstration de la marche très lente. Bien sûr, cela paraît un peu artificiel au début, mais à certains moments dans la vie nous avons aussi envie de marcher très, très lentement. Il y a donc peut-être quelques petites choses à dire à ce sujet.

Bhanté Sukhacitto : Hier, je vous ai fait remarquer que nous sommes souvent très pressés. Nous exécutons des tâches rapidement, sans prendre le temps de les faire complètement. Quand nous effectuons cette pratique de ralentir consciemment le mouvement, nous allons rapidement rencontrer les habitudes, les tendances habituelles qui nous poussent à agir plus vite.

Au début, marchez assez normalement, comme ceci : droite, gauche – droite, gauche, sans trop ralentir. Lorsque vous arrivez au bout de votre chemin de méditation, au moment où vous vous arrêtez pour tourner, rassemblez votre esprit et recentrez-vous. Si vous remarquez que votre esprit est ailleurs, vous pouvez aussi faire une halte pour rassembler votre esprit à ce moment-là. Quand vous ralentissez, vous pouvez être davantage conscients de l'action répétitive de soulever et poser le pied. Ensuite, utilisez le moment où vous arrivez à la fin de votre chemin, pour faire une petite pause debout et méditer ainsi tout simplement. Si vous ralentissez davantage, c'est là où vous risquez peut-être de ressentir un déséquilibre. C'est parce que l'esprit n'est pas bien centré, n'est pas bien présent à ce que vous faites, il est un peu ailleurs. Par exemple, quand nous faisons un pas en avant complet, le talon se soulève, la jambe amorce un mouvement vers l'avant, nous posons le talon puis le pied. Au moment où le talon se soulève et que le pied est encore en contact avec le sol, nous pouvons faire une petite pause, un peu artificielle, pour rassembler l'esprit avant de poursuivre le mouvement vers l'avant. C'est alors que nous devenons beaucoup plus présents. Toutes les sensations différentes ressenties dans la plante de pied et dans le pied lui-même, le toucher, le roulement du pied jusqu'à son extrémité, tous les différents aspects des sensations seront beaucoup plus présents à l'esprit.

Nous pouvons aussi percevoir comment nous alternons le poids, comment nous faisons passer le poids du corps sur un pied, puis sur l'autre. Nous avons toujours un pied sur le sol pendant que l'autre bouge, c'est ce qui donne la stabilité. Les instructions qui viennent d'être données servent tout simplement à être conscients de ce qui se passe dans les pieds.

L'autre idée que j'aimerais introduire, c'est la connexion avec la respiration. Normalement, on commence en étant conscients du nombre de pas effectués avec une inspire et une expire. Après, il y a de nombreuses façons différentes de combiner la respiration avec la marche. On inspire en soulevant le pied et en le mettant devant et on expire en posant le talon puis le reste du pied. Ensuite, on soulève l'autre pied, on le met devant pendant l'inspire, le talon touche la terre, l'expire commence et se termine quand le pied se pose

complètement. L'idée ici n'est pas de se compliquer les choses, c'est simplement d'harmoniser le mouvement et la respiration. On peut faire la même chose pour une marche rapide et une marche très lente. Si on veut accomplir cette marche lente, quand on soulève c'est l'inspire et quand on pose c'est l'expire : on soulève, on inspire ; on pose, on expire. De marcher attentivement, en focalisant notre esprit uniquement sur les pas, sur la marche et rien d'autre, c'est très simple et cela peut vraiment nous détendre.

Thich Nhat Hanh utilise aussi des petites formules à se répéter, telles que : « Arriver ici et maintenant, arriver ici et maintenant... ». Et bien sûr, nous verrons beaucoup d'autres personnes autour de nous qui pratiquent la méditation, qui marchent ou qui font tout autre chose. Nous n'avons pas besoin de nier tout ce qui se passe alentour, mais nous concentrons notre attention principale à trois ou quatre mètres devant nous. Et quand nous sommes debout et que nous regardons, alors nous regardons consciemment : le petit chat, le terrain, etc. L'idée, c'est de devenir conscients de chaque pas unique, de chaque respiration unique, de l'unicité de chaque instant, de chaque mouvement. Chaque pas, chaque inspiration, chaque expiration, est unique. Si nous sommes conscients de cela, nous prendrons contact profondément avec cette précieuse existence humaine, c'est-à-dire l'existence précieuse contenant le potentiel d'éveil, d'être ici et maintenant, sans rien vouloir obtenir, sans aucun but à poursuivre.

Lama Lhundroup : Y a-t-il des questions ?

Question : J'ai constaté qu'il était difficile de tourner, de changer de direction.

Bhanté Sukhacitto : Où est la difficulté ? A la fin de votre chemin, il faut rester debout consciemment et remarquer l'intention de vouloir repartir dans l'autre direction. Il faut être conscient de l'intention de vouloir marcher. Si nous voulions expliquer comment marcher à des enfants, ce serait très difficile. Mais si nous le faisons, tout simplement, ce n'est pas aussi compliqué que cela.

Question : Il y a deux types de marche : la marche en arrière et la marche en avant. En dehors de la méditation, c'est un automatisme. Certaines personnes plantent d'abord le talon comme vous le faites et déroulent ensuite le pied. D'autres marchent en posant la pointe du pied avant de poser le talon, c'est la marche en arrière. Pour ces personnes-là, il est peut-être plus difficile de trouver un équilibre.

Lama Lhundroup : Mais en quoi cela complique-t-il les choses ? Il faut juste être conscient. Cela ne change rien en ce qui concerne la méditation. Tu peux même méditer en restant tout le temps sur tes pointes de pieds.

Je vous explique pourquoi je demande ces explications extensives. Nous sommes très fiers d'être des pratiquants du *vajrayana* parce que nous avons beaucoup de méthodes. Mais il est rare de trouver des pratiquants qui développent suffisamment de vigilance dans les petites choses du quotidien. Et les jeunes pratiquants du *vajrayana* sont connus dans tout le monde bouddhiste pour leur manque éclatant d'attention. Pour y remédier, j'ai souhaité que vous ayez cette introduction à la vigilance dans le quotidien. Cela ne veut pas dire qu'il y a un manque de vigilance sur tout, non, des capacités se développent, la joie surtout est très présente chez les pratiquants du *vajrayana*. L'esprit communautaire est bien développé, l'esprit est ouvert et naturel, ce qui est d'ailleurs apprécié par d'autres. Il faut donc joindre la vigilance à cette joie. Soyez joyeux dans la marche attentive et joyeux quand vous rentrerez.

Dans l'Espace, le Bouddha

Guendune Rinpotché nous disait toujours que lorsque nous sommes en retraite, nous devrions pratiquer vingt-quatre heures sur vingt-quatre, sans jamais interrompre la pratique. Quoi que nous fassions, nous méditons. Nous méditons en allant aux toilettes, en marchant, en parlant, en mangeant. Nous nous endormons dans la conscience, nous nous réveillons avec la vigilance, constamment. Nous ne gaspillons pas un seul instant.

Dans la pratique que nous allons faire, la priorité sera accordée à la vigilance au corps, puis aux sensations. Ensuite, nous remarquerons les différents états d'esprit, puis nous penserons : « Maintenant que j'ai pris conscience de tout cela, je donnerai la plus grande importance à la bodhicitta. Je m'efforcerai d'y penser et je développerai la bodhicitta relative dans tout ce que je fais. »

Puis, à un moment donné, nous nous sentirons prêts à nous souvenir de la nature illusoire des choses dans tout ce que nous faisons et nous nous dirons : « Tiens, c'est semblable à un rêve. » Nous nous rappellerons ce qu'est la nature des choses.

De même, dans toutes nos pratiques, en nous souvenant que le lama est partout présent, ce rappel bénéfique nous ramènera à ce qui est bénéfique. Nous pouvons cultiver différentes formes de présence : celle qui est très liée à ce que nous faisons, aux mouvements ; celle qui remarque toujours l'espace présent dans toutes nos actions ; celle qui remarque que tout ce qui se manifeste dans l'esprit ne pose aucun problème, du fait que tout est de nature illusoire. Il ne faut négliger aucune de ces formes de vigilance ; si nous ne sommes pas présents dans nos agissements avec le corps, c'est bien le signe que l'esprit est ailleurs. Nous ne pouvons pas prétendre être constamment dans la bodhicitta si nous négligeons la vigilance. Ce n'est pas cela la bodhicitta.

Nous pouvons aussi nous rappeler cette forme de vigilance, qui consiste à être toujours conscients de l'espace dans lequel les choses se manifestent. Pour ne pas être trop collés aux objets, nous allons pratiquer en utilisant l'espace, ce qui relativise les choses. Au lieu de regarder ces fleurs par exemple selon notre tendance habituelle, nous regarderons l'espace qui est autour des fleurs. C'est l'exercice que je vous propose de faire maintenant. Ne focalisez donc plus votre regard sur les fleurs, mais regardez l'espace qui est autour. Nous avons deux mains et nous avons tendance à regarder les deux mains. Mais pourquoi ne pas regarder l'espace qui se situe entre et autour des mains.

Le IX^e Karmapa enseignait cette méditation sur l'espace. Nous allons accomplir maintenant les différentes étapes de cette méditation sur l'espace. Disposez devant vous deux objets que vous écartez un peu pour dégager un espace entre eux. Prenez par exemple un mala, mettez-le devant vous et méditez sur l'espace. Vous pouvez utiliser aussi les épaules de la personne qui est devant vous et méditer sur l'espace qui se trouve entre ses épaules. Si vous avez deux personnes devant vous, vous pouvez méditer sur l'espace entre ces deux personnes. Il convient que cet espace ait une ouverture dans la profondeur, qu'il ne soit pas limité. Nous commencerons avec un petit espace, puis nous l'agrandirons et choisirons d'autres objets. Ramenons toujours notre esprit dans cet espace, sans regarder les deux objets qui le délimitent. Méditons ainsi un petit quart d'heure.

- Méditation -

Détendez-vous et regardez autour de vous pour trouver un espace plus grand sur lequel vous aimeriez méditer, par exemple l'espace entre deux poutres. Pour moi, ce sera l'ouverture du portail. Choisissez un espace plus grand sur lequel vous pourriez méditer de manière détendue. Bien sûr, vous pouvez utiliser aussi tout l'espace de la grange. Pour méditer sur l'espace, nous n'avons pas besoin de regarder. Nous pouvons méditer sur l'espace par un aperçu assez global qui se trouve dans notre champ de vision, sans regarder dans toutes les directions. Nous nous ouvrons à la présence de l'espace dans cette grange.

- Méditation -

Maintenant, enlevez le toit, enlevez les murs et méditez l'espace tout simple. Les yeux n'ont rien à faire dans ce jeu, ce n'est plus une méditation avec les yeux. Néanmoins, laissez les yeux ouverts. C'est très bénéfique d'avoir les yeux ouverts en méditant sur l'espace parce que cela diminue notre saisie sur les objets visuels. Méditez le ciel, méditez l'espace. Il n'est pas nécessaire de le voir.

- Méditation -

Dans cet espace, avec moins de fixations, nous pourrions laisser apparaître des choses. Nous pourrions imaginer Bouddha Shakyamuni tellement grand, si immense, que de toute façon il faudrait enlever le toit de la grange. Nous pouvons aussi imaginer ce Bouddha tout petit, minuscule, de la taille d'une tête d'épingle. Nous referons cette méditation en visualisant l'espace, en utilisant l'espace créé par la détente, la non-fixation sur les objets, pour méditer sur ce qui est bénéfique.

Pendant la pause de midi, allongez-vous quelque part à l'ombre et regardez le ciel. Continuez la méditation sur l'espace. Et quand vous marchez, ne soyez pas seulement conscients de marcher, soyez aussi conscients de tout cet espace dans lequel vous évoluez, qui vous permet de marcher. Aucun mouvement n'est possible sans l'espace. Tout se fait dans l'espace. Les pensées s'élèvent dans l'espace mental et disparaissent. Le mouvement se fait dans l'espace physique et ne laisse aucune trace. C'est identique avec les pensées : ce sont des mouvements dans l'espace qui ne laissent pas de traces.

Il en va de même pour les sons. Les sons s'élèvent dans l'espace et disparaissent. Les sons entendus hier ou il y a quelques instants ont également disparu. Il semble que ce soit le silence qui permette aux sons de se manifester. Écoutons donc le silence avec les sons. Méditer le silence qui accompagne tous les sons, c'est comme méditer l'espace qui accompagne tous les objets visuels ou méditer l'espace dans lequel se manifestent toutes les pensées. L'absence du goût fait la différence avec la saveur de la nourriture. C'est

grâce aux contrastes que nous pouvons vivre les choses. Le non-toucher fait le contraste avec le toucher. Le non-mouvement fait le contraste avec le mouvement. C'est grâce au non-mouvement que le mouvement peut être expérimenté. Tout ce qui habituellement nous échappe, tout ce que nous ne remarquons jamais, se manifeste dans l'espace. Nous sommes fixés sur le visible, le tangible, le palpable, et l'espace dans lequel les choses se font nous échappe. Je vous encourage donc vivement à développer la tendance à remarquer l'espace avec la manifestation.

11 - Instructions sur la méditation : La Persévérance

Pour commencer, méditons en prenant la respiration comme support et comptons vingt et un cycles de respiration.

– Méditation –

Continuons avec la méditation sur le souffle en le suivant simplement (sans compter les cycles de respirations), en étant complètement conscients de sa longueur et de son va-et-vient. Même si c'est une toute petite respiration, soyons bien conscients de tout le mouvement. Essayons de ne laisser aucune autre pensée s'introduire, soyons totalement liés au va-et-vient du souffle, aux différentes phases du mouvement.

– Méditation –

Pour bien méditer de cette manière, la posture du corps doit être correcte et la colonne vertébrale bien droite, ainsi l'abdomen peut se détendre complètement. Dans cette posture, bien établie, sans bouger, laissons le ventre se détendre et ouvrons-nous à cette dimension appelée par le Bouddha « le corps de la respiration », le corps des énergies subtiles : *prana, lung*. C'est le corps, l'être tout entier qui respire. Il n'y a rien à faire, aucun effort à fournir. Découvrez que, de toute façon, ça respire et depuis toujours. C'est toujours la totalité de notre être qui respire.

– Méditation – (6 minutes environ)

Continuons à méditer. Maintenant, il sera très utile de lier la méditation sur l'espace et la méditation sur la respiration. Tout en respirant, soyez conscients de l'espace. C'est l'espace qui respire. Le corps et la respiration subtile respirent. L'espace est à l'intérieur et aussi à l'extérieur. Découvrons qu'il s'agit d'un seul espace. La respiration unit tous les espaces, elle ne fait pas de différences.

– Méditation – (6 minutes environ)

Quand un bodhisattva médite sur la respiration, il échange avec tout l'univers, la bienveillance irradie de son cœur et le souffle n'est que le prolongement de cette bienveillance. Le corps du méditant est stable comme une montagne. C'est une montagne qui respire. Le corps, la montagne respirent ; ils respirent la bienveillance, la perméabilité complète, sans aucun attachement ni aversion.

– Méditation – (5 minutes environ)

Le corps est stable comme une montagne, la parole est dans le silence complet comme une flûte posée sur la table, l'esprit est comme l'océan sans vagues en plein soleil. La montagne respire. Est-ce le corps qui respire ou bien l'esprit ?

– Méditation – (10 minutes environ)

Si vous persévérez dans la vigilance, cela portera des fruits, de grands fruits. Un grand calme mental vous permettra de regarder l'esprit et d'en apprendre davantage sur son fonctionnement et sur sa véritable nature. Sans cette vigilance, ce sera totalement impossible. Je vous encourage donc vivement à persévérer dans la pratique de la vigilance dans toutes les situations de la vie.

Parfois, nous pratiquons la vigilance avec la même attitude qu'un homme qui doit traverser un marché au milieu de la foule, en portant un bol plein d'huile de sésame dont il ne doit pas gaspiller une seule goutte, parce que le garde qui le suit tient une épée pour lui trancher la tête si une seule gouttelette tombe. D'autres fois, nous pratiquons la vigilance avec cette concentration détendue, totalement présente, nécessaire pour accomplir cette tâche.

A certains moments, la vigilance est plutôt comparable à celle d'un danseur qui se meut dans l'espace et qui, tout en étant complètement conscient de l'équilibre, ne doit pas faire preuve de trop de contrôle pour ne pas empêcher la fluidité du mouvement.

A d'autres moments, nous pratiquons comme une grand-mère qui veille sur ses moutons en restant assise. Elle a fait cela toute sa vie et n'a donc pas besoin de faire des efforts pour les garder. Elle les surveille juste du coin de l'œil et elle envoie son chien si un mouton s'égare. Elle est hors de l'espoir et de la crainte.

Ou bien nous pratiquons la vigilance comme une gerbe de blé qui s'ouvre tout naturellement quand la corde qui la maintenait est coupée. Nous laissons retomber l'esprit. On dit aussi : « Méditer comme un flocon de coton », complètement souple. Il y a de nombreuses formes de vigilance. Il faut déterminer celle qui s'adapte à la situation présente. Il est toujours mieux de faire le moins d'efforts possible, mais d'en faire toujours suffisamment pour ne pas être distraits.

Avez-vous d'autres questions sur la méditation en marchant ?

Question : J'ai marché les yeux fermés pour essayer de sentir vraiment ce qui se passait dans le corps et aussi dans l'esprit. Je demande l'avis de Bhanté Sukhacitto au sujet de cette expérience.

Bhanté Sukhacitto : Je trouve cela très intéressant. C'est très bien d'expérimenter la méditation marchée avec les yeux fermés, parce que cela affine notre vigilance, la capacité de remarquer ce qui se passe dans le corps et dans l'esprit. Mais je suggère de le faire plutôt ici, dans la salle de méditation, pour ne pas tuer d'insectes. Parfois, je propose aussi d'essayer de faire marche arrière. Et pour toi, plus spécifiquement, marche arrière avec les yeux fermés !

Question : Est-ce que le regard devrait se poser à trois, quatre mètres ou plus près, pour mieux voir les insectes ?

Bhanté Sukhacitto : Ce qui est important n'est pas le nombre de mètres, mais d'éviter les tensions dans la nuque. Pour que la nuque soit complètement détendue en marchant, il ne faut ni pencher la tête en avant, ni la rejeter en arrière.

Question : Comment éviter d'écraser des insectes si on ne voit pas bien où l'on pose les pieds, en marchant face au soleil par exemple ou s'il y a trop d'herbe ?

Bhanté Sukhacitto : Pour écraser une sauterelle, il faut faire preuve d'un grand manque de vigilance, parce que si nous posons le pied lentement, les sauterelles s'en vont. Par contre, pour une fourmi, ce sera plus difficile parce que nous ne la voyons peut-être pas. Le Bouddha Shakyamouni était pleinement conscient que notre vie ne pouvait pas se dérouler sans tuer d'insectes ici et là. Il a donc évité l'extrême des Jains qui balaient tout le temps devant leurs pas pour être toujours certains de ne pas marcher sur les insectes. Le Bouddha a accepté la notion que, de toute façon, notre vie dépendait de la vie des autres. Cependant, il nous a demandé d'être tout de même très attentifs et de développer une bonne vigilance pour éviter de nuire autant que nous le pouvons. Le facteur le plus important qui détermine le karma, c'est la motivation.

Question : Je me suis aperçu que je ne marchais pas les pieds l'un à côté de l'autre, mais que je mettais les pieds l'un devant l'autre.

Bhanté Sukhacitto : J'ai l'impression que tout le monde marche comme cela. Alors, pourquoi pas.

La Purification des Voiles

On parle souvent des voiles qui sont à abandonner, à purifier, à dissiper, pour que nous puissions voir la nature de l'esprit et que notre potentiel puisse émerger. Ces voiles n'ont aucune réalité en eux-mêmes. Quand on parle de l'abandon et de la purification des voiles, on parle de l'affaiblissement de la saisie. Quand on parle de la saisie, on parle de l'attachement et de l'aversion. Pour purifier les voiles, il faut sortir de l'attachement et de l'aversion aussi vis-à-vis de ces voiles, ne pas les considérer comme existants ou comme des ennemis. En restant hors de la saisie, il n'y a tout simplement plus d'ennemis. Chaque instant passé dans la non-saisie est un instant de purification des voiles parce que la tendance à saisir s'affaiblit. Restons donc sans saisie et bien sûr sans aversion aussi. Il n'y a pas de lutte dans la méditation. Laissez la méditation s'installer d'elle-même.

— Méditation — (5 minutes environ)

Il n'est pas vraiment facile de méditer sans saisie. Tant que nous sommes en présence des lamas et que nous méditons avec eux, c'est plus facile. Mais quand nous rentrons à la maison et que nous sommes pris par nos propres pensées, nous avons du mal à nous en sortir. Il existe des méthodes habiles pour faciliter une méditation plus naturelle de non-saisie.

Une méthode extrêmement utile est de se visualiser soi-même comme le futur bouddha que nous serons un jour, par exemple comme Tchenrézi ou Tara. Peu importe si c'est une divinité féminine ou masculine. Femmes et hommes peuvent se visualiser comme Tchenrézi et Tara. Ceux qui ont reçu l'initiation de Gampopa l'année dernière ont l'autorisation et peuvent donc se visualiser aussi comme Dordjé Pamo (comme dans le rituel de Gampopa). Dans le vajrayana, pour chaque initiation, une transmission d'explications et de bénédictions nous rend capables de faire bon usage de ces puissantes méthodes.

Nous allons méditer cette conscience d'être Tchenrézi, Tara ou Dordjé Pamo. Choisissez un aspect. Ne méditez pas les trois. Ceux qui n'ont reçu aucune initiation peuvent s'imaginer qu'ils ont Bouddha Shakyamuni au cœur. Développons cette conscience, entrons dans la conscience d'un bouddha. Nous ne savons pas exactement ce que cela signifie, mais nous amorçons un processus intuitif qui nous approche de la compréhension de ce que pourraient être la méditation, la vision et l'activité d'un bouddha.

Dehors, des enfants crient et pleurent. Comment méditerait un bouddha, ici même dans la grange, si des enfants crient dehors ? Une personne est sortie pour s'occuper des enfants car bien sûr, même un bouddha ne les laisserait pas seuls. Méditer avec la visualisation des divinités, c'est se rapprocher du vécu d'un bouddha. Et comme intermédiaire, nous pouvons imaginer que nous nous rapprochons du vécu du Lama. C'est un pont qui nous permet d'accéder à ce qu'est un bouddha. Dans un premier temps, il faut accueillir un aspect du bouddha que nous visualiserons.

– Méditation – (7 minutes environ)

L'essentiel pour une telle visualisation, c'est qu'elle soit lumineuse, transparente. On visualise ce corps de bouddha sous une forme transparente, composée de lumière et rien d'autre. On ne peut pas dire que ce corps existe véritablement. C'est le symbole de l'esprit, donc on ne peut pas dire qu'il existe véritablement. Comme l'esprit qui n'est pas saisissable, ce corps non plus n'est pas saisissable, mais il apparaît néanmoins, il a une présence. On peut le comparer à un arc-en-ciel : quand il est là, tout le monde peut le voir au même moment, mais un instant plus tard quand on veut le trouver, il est insaisissable. Ce corps de lumière, tout comme l'esprit, peut être vu, c'est sa clarté, sa lumière, mais quand on le cherche, il disparaît.

Pour que nos visualisations aient leur effet libérateur, il faut donc qu'il y ait ces deux aspects : une claire transparence et une luminosité. La transparence fait allusion à la vacuité de l'esprit, à l'absence d'un soi. La luminosité, le rayonnement de notre visualisation, nous rappellent la dynamique de notre esprit, cette créativité produisant sans cesse des manifestations.

A la fin de chaque visualisation, il faut toujours la dissoudre pour se rendre compte qu'il ne s'agissait de toute façon que d'une projection, d'une manifestation dans l'esprit. Si nous ne la dissolvons pas par peur de la perdre ou parce que nous la trouvons très bien, nous sommes pleinement dans la saisie et la visualisation ne pourra pas remédier à cette saisie. Nous resterions fixés dessus et la solidifierions.

Voilà pourquoi on nous dit également de laisser les visualisations apparaître d'instant en instant, de ne pas essayer de créer une visualisation stable et fixe, parce que dans la plupart des cas, ce ne serait que l'expression de la fixation du souhait de vouloir obtenir une réalité stable, qui ne change pas. Une visualisation n'est jamais identique à celle de la session précédente, de l'instant précédent. Elle est dynamique, c'est l'expression de notre esprit créatif. Il faut s'habituer à ce qu'elle change. C'est toujours à peu près la même visualisation, pourtant elle est toujours différente. Quelquefois elle est claire et d'autres fois elle n'est pas claire du tout. Parfois il n'y a pas de visualisation, on ressent peut-être simplement un sentiment de présence ou de vérité de ce qui est normalement visualisé.

Reprenons notre méditation en nous visualisant de manière spontanée, d'instant en instant, avec par exemple Bouddha Shakyamuni au cœur. Il s'agit bien de se visualiser soi-même, de faire abstraction de sa forme ordinaire et de se visualiser sous la forme d'un aspect du Bouddha. Et avec toutes les instructions reçues, nous pouvons essayer de ressentir un peu cet état d'esprit.

– Méditation – (5 minutes environ)

Nous continuerons demain. J'espère pouvoir vous donner davantage d'explications sur la visualisation du Bouddha Shakyamuni et sur la manière d'utiliser cette visualisation comme support du calme mental.

Question : A la fin de la session on dissout la visualisation, mais est-ce qu'on peut la ranimer entre les sessions ?

Lama Lhundroup : Absolument. Entre les sessions, tu peux avoir la conscience d'être cet aspect du Bouddha et d'agir de la même façon.

12 - Méditation guidée : Les Qualités de l'Esprit

Prenons contact avec notre souffle, notre posture, le sol et l'espace. Souffle, posture, sol et espace.

– Méditation – (10 minutes)

Nous possédons la nature de bouddha – notre véritable nature - que nous pouvons visualiser comme de la lumière. Nous formons nous-mêmes un corps de lumière qui n'a ni centre, ni limites. C'est de la lumière, c'est l'ouverture, la non-saisie, la conscience claire, libre d'attachement et d'aversion. En face de nous, dans l'espace, se manifeste le Bouddha Shakyamouni, le grand maître. Tout seul il a découvert la vérité du non-soi, l'absence de la saisie égoïste. Nous le visualiserons comme support de notre méditation. C'est un support pour le calme mental ainsi que pour la compréhension, la réalisation. Écoutons l'instruction tirée du *Samadhi-radja sutra* enseigné par le Bouddha Shakyamouni à Chandra Prabha Koumara (revenu plus tard sous le nom de Gampopa) et à ses amis. Dans ce soutra, il dit entre autres : « *Celui qui laisse poser son esprit sous la forme dorée du protecteur du monde, dans toute sa beauté, est appelé un bodhisattva en méditation.* »

Quand nous méditons sur le Bouddha, les qualités de notre propre esprit (de notre nature de bouddha) sont stimulées. Donc, garder l'esprit sur le Bouddha, fait émerger le bouddha latent en nous. Plus nous nous laissons toucher par les qualités du Bouddha Shakyamouni, plus nos propres qualités, ces qualités qui n'appartiennent qu'à nous, vont se révéler. Pour cette raison, nous devons être attentifs à ne pas nous méditer en tant que petit soi, petit moi, qui médite le grand Bouddha ; cependant, nous sommes tellement loin de ce but ! Méditons-nous nous-même comme un bouddha potentiel, en face du Bouddha qui a manifesté le Dharma dans ce monde.

Visualisons le siège du Bouddha par un trône supporté par huit lions des neiges. Si vous regardez la *thangka*, vous voyez deux lions des neiges qui soutiennent le trône de chaque côté. Ces huit lions symbolisent les huit grands bodhisattvas. La sangha des bodhisattvas est représentée par huit grands bodhisattvas qui enseignent le dharma, le mahayana, encore aujourd'hui dans tous les univers. Il y a entre autres : Avalokiteshvara (Tchenrézi), Vajrapani, Samantabhadra, Akashagarbha, etc. Un grand lotus est posé sur ce trône et sur le lotus se trouvent un disque de lune et un disque solaire. Le lotus symbolise la bodhicitta, l'aspiration du Bouddha à se manifester dans ce monde pour le bien de tous les êtres et pour les amener à l'éveil. La lune et le soleil symbolisent l'union de la compassion et de la sagesse – on peut aussi dire des moyens habiles et de la compréhension de la vacuité.

Sur ce support, trône la forme du Bouddha, rayonnant comme un soleil, doré, éclatant de lumière. Nous contemplons son visage serein, posé, rayonnant d'amour pour tous les êtres. Et en même temps, dans la méditation, il agit pour le bien de tous. Sa main droite fait le geste de toucher le sol : c'est le mudra du « témoignage » parce que seule la terre a pu témoigner de son éveil. Personne d'autre n'aurait pu le faire parce que nul autre n'avait touché à cette réalisation. La main gauche est dans la posture de méditation, dans le giron et elle tient le bol d'aumône.

Le Bouddha est orné de tous les signes majeurs et mineurs d'un Éveillé. Il est devant nous dans la sagesse et la présence complètes, vêtu des trois robes monastiques. Il est dit que nous visualisons ces robes monastiques dans la lumière du soleil levant. Il est assis en posture vajra, les deux jambes complètement croisées. C'est la posture adamantine représentant le samadhi immuable de son esprit. Il est entouré d'un nombre incalculable de rayonnements lumineux qui émanent de lui et pénètrent tous les univers. Nous le contemplons en face de nous, en écoutant ses enseignements. Il est vivant, il nous enseigne, ici et maintenant. Comme il est dit dans le Samadhi-radja sutra : « *Quand tu penses au Bouddha, il est véritablement en face de toi.* »

– Méditation – (7 minutes)

Vous pouvez bouger un peu, étendre vos jambes. Nous ferons encore un quart d'heure de méditation. Avant de continuer la visualisation, je vous invite à utiliser cette petite pause pour bien observer la *thangka* représentant le Bouddha afin de vous imprégner des détails. Regardez les oreilles, les yeux, le nez, les lèvres, la chevelure, le buste. Généralement le Bouddha est visualisé avec l'épaule droite dénudée et c'est mieux de se le représenter ainsi. Regardez les plantes de pieds, totalement identiques, lisses. Ses vêtements qui font des plis sont composés de carrés de tissu assemblés. Le Bouddha disait : « C'est comme des champs de riz »,

avec de petites séparations entre eux. Quand on regarde les rizières de loin, cela rappelle exactement la robe du Bouddha. Il n'y a aucune tension dans son apparence, dans son corps et dans son esprit. Il est libre de tensions, complètement naturel. Si nous arrivons à nous imaginer l'être le plus naturel, complètement ouvert, sans aucun voile, c'est cela le Bouddha.

Continuons maintenant avec la méditation. Comme vous l'avez bien remarqué, maintenant nous pouvons joindre tout ce que nous avons appris pendant le stage et particulièrement à être un petit peu présents. Tout d'abord, installons-nous en prenant une bonne posture, puis réjouissons-nous d'être assis, de respirer ; ça respire et il y a de l'espace. Une fluidité s'installe en nous. Et dans cette fluidité, nous regardons le va-et-vient des pensées, nous nous détendons. Une patience commence à s'installer dans notre propre nature de bouddha.

Dans cet espace, ce grand espace dans lequel intérieur et extérieur ne sont plus séparés, nous avons la possibilité de diriger l'esprit sur ses propres qualités. Le plus bénéfique est de le diriger vers la bouddhité et de prendre le Bouddha comme support bienfaisant pour stimuler les qualités dans ce courant d'être. Bien sûr, avant de contempler le Bouddha, il faut connaître son enseignement. Si nous ne le connaissons pas, nous ne saurons même pas mesurer un tant soit peu la grandeur de ce Maître, de cet être et de ce qu'est la bouddhité. Maintenant, nous avons contacté son enseignement et remplis d'inspiration, nous sommes encore une fois devant lui.

Nous laissons apparaître spontanément la présence de Shakyamouni devant nous, dans le ciel, dans l'espace, sur son trône avec lotus, lune et soleil. Nous contemplons sa forme dorée, éclatante de billions de rayons lumineux. Nous ne nous sentons pas séparés de lui. Son regard bienveillant nous touche et il commence à nous enseigner. Nous sommes extrêmement heureux de pouvoir le regarder et d'être touchés par ses paroles, par sa présence, par sa lumière. C'est comme s'il s'installait dans notre cœur. Avec ce sentiment-là, avec cette inspiration, nous allons réciter le mantra du Bouddha Shakyamouni. Nous le récitons tout en recevant son enseignement. C'est comme si le mantra véhiculait son inspiration, sa sagesse, sa compassion. Ne bougez pas, ne sortez pas de la méditation. Récitez dans la stabilité mentale tout en étant conscients de la nature illusoire de celui qui médite et de ce qui est médité.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

La forme du Bouddha en face se dissout en lumière comme un arc-en-ciel et se fond en nous, puis nous-même nous dissolvons en lumière du bas et du haut jusqu'au cœur et restons dans la non-saisie.

Sans que j'aie utilisé les mots, vous avez reçu une introduction à shiné, lhaktong, mahamoudra, avec les phases de *kyérim* et *dzokrim* et, pour le *kyérim*, la visualisation de soi-même appelée *dakyé* et la visualisation en face *dunkyé*. Ces derniers jours, au travers des méditations, nous avons parcouru les soutras et tantras mahayana jusqu'à vous montrer par cet exercice, le processus complet d'une petite pratique vajrayana. Cette pratique s'appuie sur une compréhension du non-soi, de la vacuité, comme il était expliqué dans le texte de Gampopa sur la Prajnaparamita. Il n'y a pas à chercher plus loin, tout est là. Maintenant, il faut pratiquer.

Nous avons travaillé avec le souffle, la posture, la vigilance au corps et à l'esprit. Nous sommes devenus conscients du va-et-vient des pensées. Nous avons travaillé avec les visualisations et leur dissolution. Et tout ceci constitue une introduction à tous les niveaux de la pratique jusqu'au vajrayana subtil. Il n'y a rien à ajouter, maintenant il faut pratiquer avec ces formes de méditation.

Nous avons eu un petit goût, un petit aperçu, de la nature illusoire de nos projections. Le fait que les projections montent et disparaissent d'elles-mêmes est semblable au processus de la visualisation (elle apparaît et se dissout). Il en va de même pour toutes les pensées.

Quand nous voulons aller vers l'éveil, vers la libération, il faut diriger notre esprit vers ce qui est le plus bénéfique. Et c'est toujours le Bouddha, la bouddhité et ses différents aspects. La bouddhité peut se manifester sous des formes multiples et prendre tous les aspects nécessaires pour toucher les différents êtres. C'est pour cette raison que dans le vajrayana, les bouddhas se manifestent sous diverses formes sur lesquelles nous pouvons méditer pour être stimulés dans les différents aspects de notre être.

Conseils pour la méditation en marchant

Faites une petite pause et immédiatement après continuez avec la méditation en marchant. Marchez comme des bouddhas et toujours dans la présence du Bouddha. Gardez la présence des corps, parole et esprit, comme l'Éveillé. Il ne disait pas une seule parole inutile. Il parlait seulement quand c'était nécessaire et

toujours avec bienveillance. Vous avez une heure à passer dehors en marchant, en vous posant, en continuant cette méditation. Puis nous nous retrouverons ici, comme d'habitude.

Questions - réponses

Je vous invite à poser des questions pour clarifier l'enseignement qui a été donné pendant ce stage.

Question : Comment se médite la phase de dissolution, dans la pratique de Gampopa par exemple ?

Lama Lhundroup : C'est une dissolution très simple à faire : Gampopa (ou tout autre aspect du Bouddha), se dissout en lumière et cette lumière se dissout directement dans notre cœur. Puis, dans la lumière de Gampopa, lorsque nous sommes touchés par la sagesse, nous nous dissolvons nous-même en lumière et restons dans la méditation naturelle, sans saisir aucune idée. Lâcher l'idée de l'autre, lâcher la saisie sur un moi, un sujet, rester dans cette ouverture d'esprit. Nous dissolvons la visualisation en nous, pour être encore une fois confirmés dans la nature de bouddha de ce courant d'être.

Nous pouvons aussi faire une dissolution assez détaillée qui consiste à visualiser les êtres éveillés (bouddhas, bodhisattvas, yidams, protecteurs) entourant le bouddha principal se dissolvant en lui. Puis le bouddha principal se dissout à partir du bas et du haut dans son cœur, la lumière produite nous touche et se fond dans notre cœur. Ceci stimule un processus de dissolution du bas et du haut simultanément, jusqu'au centre, au cœur de la dissolution finale. Il peut y avoir aussi une syllabe germe (qui n'est pas décrite dans cette pratique de Gampopa) qui elle, se dissoudra du bas vers le haut (vers son sommet).

Question : Pendant la phase de visualisation des bouddhas avec les rayons de lumière, je me sentais vraiment baignée et traversée par cette lumière et en même temps je sentais des zones où elle ne passait pas, comme des noyaux denses et obscurs. Est-ce qu'il y a quelque chose de particulier à faire pour les ouvrir, les détendre ou simplement ne pas saisir. Je faisais une fixation là-dessus. Et dans la dissolution, j'ai ressenti que cette zone dense ne se dissolvait pas.

Lama Lhundroup : Tu as fait le diagnostic toi-même et tu as aussi trouvé la réponse. C'est vrai, c'est une fixation, une identification, qui crée ce phénomène et il n'y a rien à faire qu'à se détendre et à s'ouvrir davantage. On ne fait pas de travail spécifique avec les zones d'ombre dans le corps.

Question : Quand il s'agissait de visualiser le Bouddha en face avec de la lumière et soi-même avec un corps de lumière, il y avait tout de suite un rayon de lumière qui venait du Bouddha vers moi que je ne voulais pas lâcher. Même après la dissolution j'aurais bien aimé l'emmener avec moi.

Lama Lhundroup : Cet autre exemple montre comment nous saisissons les expériences qui se manifestent dans la méditation. Même en se visualisant comme corps de lumière, nous réagissons comme toujours avec les mêmes tendances habituelles à vouloir saisir l'expérience et l'emmener avec nous. La lumière du Bouddha n'est que le symbole de l'omniprésence de la conscience non temporelle, toujours présente, et nous pouvons toujours prendre contact avec cette conscience. Nous n'avons donc pas besoin d'emmener avec nous un rayon de lumière personnel du Bouddha, ce qui confirmerait la dualité.

Question : Je suis un peu gênée de demander cela. En fait, dans ma pratique, je suis toujours en train de faire des déclarations d'amour au Bouddha. Quand je visualise Gampopa, le Bouddha ou d'autres, je dis tout le temps : « Je vous aime » ! Ce sont des paroles spontanées que je n'ai pas le temps de contrôler. Que dois-je faire ? C'est tout le temps hyper émotionnel. Je ne sais pas faire autrement.

Lama Lhundroup : Merci d'en parler avec confiance. Je crois que tu n'es pas la seule à commencer par établir une relation extrêmement personnelle avec ceux que nous visualisons en face. Et même avec la visualisation de soi-même, nous tombons toujours dans ces saisies, ces identifications. Voyons maintenant ce que tu dis : « Je vous aime ». Il est bien qu'avec le miroir de la pratique, nous puissions voir notre propre fonctionnement, c'est-à-dire que nous établissions tout de suite une relation à un niveau qui ressemble beaucoup à notre façon d'agir dans le quotidien.

Mais au travers de cet amour envers le Bouddha, Gampopa, Milarépa, etc., que tu exprimes et avoues, il y a un aspect qui convient tout à fait à la pratique, c'est l'aspect de l'amour basé sur la gratitude par lequel tu apprécies les qualités de ceux que tu contemples, qui t'inspirent profondément. La pensée de l'autre suscite en toi un esprit très vaste. Mais dans ta déclaration d'amour il faut que tu ailles plus loin, que tu enlèves ce qui se réfère au côté personnel et que tu arrives à mieux toucher la qualité centrale de l'être éveillé. C'est pour cette raison que l'on visualise Dordjé Tchang. Il n'a jamais vécu, ce n'est pas un bodhisattva qui s'est éveillé, il est le symbole de la réalisation du Bouddha Shakyamouni et de tous les bouddhas. Ce n'est pas un

être. Cela évite donc de tomber amoureux de ce non-être, mais en même temps il peut être le point central de la dévotion. C'est pour cette raison que dans les préliminaires du Mahamoudra on médite sur Dordjé Tchang plutôt que de prendre une forme qui encouragerait encore plus les projections émotionnelles.

Il faut purifier l'amour qui saisit, ainsi que ce qui semble être mes espoirs et mes craintes. Dans le Gourou Yoga habituel, le côté personnel, historique du maître, est utilisé pour stimuler la dévotion, mais il peut aussi devenir un piège, un piège de fixations. De toute façon, ce qui est intéressant avec ces visualisations, c'est de voir le fonctionnement de l'attachement/aversion lors de la méditation. Cela devient très clair. A la fin de notre pratique, quand nous dissolvons tout, nous restons avec l'expérience d'avoir vécu, juste par notre propre esprit, quelque chose de très fort. Il n'y a pas eu de rencontre, il y a eu seulement le travail avec notre esprit. Démasquer le jeu émotionnel dans la méditation est d'une grande utilité, parce que la même chose se passe dans le concret, dans la soi-disant réalité, qui n'est que la projection de notre esprit. Nous avons vu que nous pouvions même tomber amoureux d'une visualisation ! C'est exactement pareil dans le quotidien.

Question : Que faire avec toutes les sensations qui se manifestent quand je développe la vigilance ?

Lama Lhundroup : La pratique de la vigilance c'est de remarquer tout ce qui s'élève, se manifeste et disparaît. On n'a pas besoin d'en faire quelque chose. La pratique consiste à être présent au changement et de ce fait on commence à remarquer beaucoup de choses qui changent tout le temps. Il ne faut surtout pas penser que tu devrais faire quoi que ce soit pour calmer les palpitations... Être présent avec ce qui est, c'est la vigilance simple. Il faut être conscient du va-et-vient, du changement constant, de l'impermanence de tout ce qui se manifeste.

Question : J'ai le sentiment qu'on a touché du doigt des choses très profondes et que dans le quotidien on peut avoir du mal à rester dans cette vigilance, un peu comme l'image qui était donnée au début : des aveugles qui avanceraient sans cette sagesse qui peut voir ce qui se passe. Je me demande comment combiner les cinq paramitas avec la vigilance, sachant que je vois la vitesse avec laquelle on se ré-identifie très vite avec son corps, mon corps, ma maison, mes enfants etc. Est-ce que la générosité est la clé ? Est-ce que c'est s'oublier un peu ? Se dire, je vais arrêter de mettre des limites à mon espace, en même temps mettre des limites à cette générosité. Comment trouver l'équilibre entre s'oublier, sans se renier ?

Lama Lhundroup : Dans le quotidien, pratiquer les paramitas, c'est le chemin. Comme tu l'as compris, nous commençons par la générosité : nous pouvons donner de notre temps, de notre énergie, de notre territoire, faire de notre vie une grande offrande continue où chaque instant de notre existence est offert. Je dis ceci pour t'encourager totalement en ce sens.

Voici trois mots qui me semblent bien décrire les qualités qui s'installent quand la sagesse est présente, car la sagesse elle-même ne se remarque pas : légèreté, simplicité, ouverture. Comment peut-on cultiver ces trois qualités clés ? En ne se prenant pas au sérieux et en faisant tout ce qui est à faire sans jamais se prendre au jeu. Donc, tous nos actes doivent être accompagnés par une légèreté, une simplicité, une ouverture. Nous rappeler ces trois mots clés pourrait nous aider à trouver la détente. Quand nous sommes en face de situations difficiles, si nous ne savons pas quoi faire, souvenons-nous de ces mots : simplicité, ouverture, légèreté. Ils seront peut-être plus parlants que le mot sagesse et nous penserons alors : « Comment est-ce que je peux être un peu plus léger ? » « Comment est-ce que je peux être plus simple ? » Ou bien : « Comment mon esprit pourrait-il s'épanouir davantage dans cette ouverture, l'ouverture du cœur, l'ouverture de l'esprit ? ».

Dans cette simplicité, toutes les autres paramitas sont incluses. Comme je vous l'ai expliqué dans le stage, « simplicité » se traduit par : être libre de projections, libre de complications. Toutes les complications viennent des kleshas.

Quand je dis « ouverture », c'est la qualité d'expérience de ce qu'on appelle vacuité, l'absence du soi. Si on veut décrire la qualité de la vie en l'absence de fixations sur un soi, le mot « ouverture » est le plus approprié. Pour la conduite dans le quotidien, dans le concret, la légèreté s'installe dans les actes quand la simplicité et l'ouverture sont présentes. Nous ne sommes plus comme des bulldozers, nous ne sommes plus lourds dans nos actes. Chaque acte et chaque parole sont légers, posés avec modération, mesurés.

Quand nous sommes motivés par les émotions, c'est toujours trop fort. La colère voit des choses qui ne vont pas, mais à cause d'elle notre réaction est trop forte pour régler la situation ; ce n'est pas équilibré. Si nous voyons quelque chose qui nous attire, le désir s'élève et notre souhait de vouloir vivre dans le bonheur et la joie nous fait poser des actes trop forts qui détruisent l'objet et la beauté du moment. C'est parce qu'il n'y a pas de légèreté dans tout cela. Idem pour l'orgueil, la jalousie, il n'y a jamais de légèreté.

La légèreté engendre des actes justes parce qu'il n'y a pas ce poids, cette lourdeur émotionnelle. Le poids, le fardeau, cette lourdeur dont je parle, provient finalement de l'ignorance. Saisir un moi rend nos actes, nos paroles très lourds car nous nous prenons tellement au sérieux et véritablement existants. Nos paroles deviennent très pesantes, non mesurées, parce que le grand Moi veut s'imposer dans la situation. Donc, une bonne partie de l'enseignement est condensée dans ces trois mots qui nous parlent au niveau de l'expérience et que nous pouvons vérifier nous-mêmes.

– Quelques minutes de silence –

Pendant la pause de midi, je vous invite à garder cette vigilance et cette ouverture.

13 - Méditation guidée et Conclusion

Comme vous en avez l'habitude maintenant, installez-vous de manière à pouvoir méditer confortablement. Prenez contact avec votre souffle, avec la posture, le sol et l'espace. Prenez contact avec l'espace mental dans lequel tout se passe. L'espace extérieur n'est qu'un symbole, un rappel de cet espace intérieur.

– Méditation – (15 minutes environ)

(Bruit d'une tronçonneuse pendant la méditation.) Ici c'est comme à la maison. Le samedi matin nous nous asseyons pour pratiquer et voilà que le voisin commence à tondre sa pelouse, que notre mari en fait autant ou que notre femme se décide à faire le grand ménage. C'est alors que nous voyons si nous avons appris quelque chose, si le dharma a vraiment cheminé en nous.

Pendant ce stage, nous avons beaucoup parlé du non-soi, de l'absence du moi, de l'absence d'une réalité véritable. Si nous emmenons cette compréhension avec nous dans le quotidien, nous réagirons beaucoup moins que d'habitude. Il n'y a pas un moi qui doit se défendre contre le bruit, il n'y a rien à faire et nous acceptons plus facilement quand nous n'y pouvons rien. Nous allons méditer un court moment sur le son et la vacuité, mais je vous donne encore quelques explications. Imaginons que le bruit d'un tracteur soit le son du mantra ou un chant mélodieux. Y a-t-il une véritable différence entre ces diverses sonorités ? Des différences existent, nous sommes bien d'accord. Nous pouvons différencier le bruit d'un tracteur du chant d'une cantatrice ! Mais au niveau le plus profond, y a-t-il une différence ? Finalement, un son arrive à nos oreilles qui est jugé agréable ou désagréable parce qu'il est en relation avec nos préférences personnelles. Quand les vaches entendent le tracteur, elles sont toutes contentes parce que c'est leur repas qui arrive, c'est du foin, de la nourriture. Pour ces animaux, le bruit du tracteur est leur son préféré.

Méditons sur le son et la nécessité ou la non-nécessité de réagir. Qui entend ? Où est le son ? Quelle est la nature de ce son, de ce bruit ?

– Méditation – (8 minutes environ)

A la fin d'un tel stage, il y a des choses à dire. Si nous voulons exprimer notre gratitude pour tout ce que nous avons vécu ensemble, tout ce que nous avons reçu, si nous souhaitons dédier le mérite, c'est-à-dire la force positive générée pendant ce stage, si nous désirons faire le souhait que tous les êtres partagent la dimension de simplicité et d'ouverture, la légèreté, nous pouvons tout condenser en récitant simplement le mantra du Bouddha Shakyamouni. Il peut tout exprimer : la gratitude, la dédicace, la compassion, la compréhension que nous emmenons avec nous à la maison et la compréhension du non-soi. Tout est dans ce mantra. C'est ce que nous devons continuer après le stage, quand nous pratiquons à la maison, tout condenser dans ces quelques prières, les mantras, car tout y est inclus. Il n'est pas nécessaire de chercher plus loin.

Un mantra est une parole condensée. C'est la parole éveillée concentrée et nous n'avons pas besoin d'utiliser notre intellect pour réciter le mantra, nous n'avons pas besoin de toujours trouver de nouvelles paroles, des mots qui conviennent aujourd'hui, maintenant. Le mantra peut tout exprimer, il peut tout accompagner et stimule toutes les dimensions de notre être. Je vous suggère donc de faire le même « bruit » que tout à l'heure, ce sera le son du mantra. Nous affectionnons particulièrement les mantras, nous sommes donc très contents de les réciter, mais finalement ce sont des sons qui nous font vibrer, qui nous font le rappel. Récitons donc ce mantra, ensuite nous pratiquerons la *pudja* de Gampopa comme expression de tous nos souhaits, de toutes nos dédicaces et de toute la joie que nous avons partagée. De cette manière, nous n'avons pas besoin de nous demander ce que nous voudrions exprimer maintenant et comment le formuler. La pratique elle-même est l'expression de ces différents mouvements de notre esprit.

Le mantra peut exprimer ce que nous pensons. Nous pouvons l'accompagner par des rayons de lumière qui exaucent nos souhaits et expriment ceux qui sont dans notre pensée. Nous pouvons imaginer que des rayons de lumière émanent du Bouddha Shakyamouni face à nous ou de notre cœur puisque nous partageons tous la même dimension. Ainsi, par la pensée et la force du mantra, par la parole éveillée et la présence de l'esprit, toute activité bénéfique sera accomplie. Nous pouvons imaginer que maintenant, à l'instant même où nous pratiquons, toute cette activité éveillée s'accomplit et que tout est effectué là maintenant. Dans notre ouverture d'esprit, nous visualisons le résultat de l'éveil insurpassable pour tous les êtres et cela crée une puissante force, une immense puissance. Toute la force positive que nous avons pu créer ensemble est dirigée vers ce même but.

TEYATHA//OM MOUNI MOUNI MAHA MOUNI SHAKYAMOUNAYÉ SOHA.

F I N

Méditation et sagesse sous le regard bienveillant de Gampopa

Quatrième Cycle

Pour la quatrième fois à Guépel Ling, Gampopa nous a réunis à l'occasion de notre stage d'été. Nous avons reçu les enseignements sur la sagesse, sixième Paramita (qualité éveillée), comme suite au stage de l'an passé où nous avons étudié les cinq premières : la générosité, l'éthique, l'effort enthousiaste et la stabilité mentale.

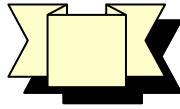
Notre planning était semblable à celui des années précédentes car il nous a donné, une fois de plus, un rythme, une énergie tout au long de ces treize jours. Nous commençons donc le matin à sept heures par le rituel du guru yoga, dirigé par Lama Tashi ou Lama Lhundroup. Ceci histoire de se mettre « en jambe ». A huit heures nous prenions notre petit déjeuner dans une ambiance chaleureuse et enthousiaste à l'idée de reprendre ensuite enseignements et méditations.

Ainsi dès neuf heures nous étions assis et attentifs aux instructions données par lama Lhundroup. Il nous expliqua tout le cheminement à effectuer en partant de la reconnaissance des vertus de la sagesse, de son essence, de ses différentes formes et de leurs caractéristiques, de ce qui est à comprendre et des différentes réfutations sur les croyances, pour arriver à la compréhension de ce qu'est le nirvana afin de pouvoir cultiver la sagesse transcendante. La dernière partie de la matinée était consacrée à la méditation silencieuse.

Nous débutions les après-midi par le guru yoga, puis la prochaine étape nous amenait, en petits groupes guidés par des lamas ou drouplas, à des échanges axés sur notre compréhension des enseignements matinaux. Ce séminaire fut ponctué par trois rituels du guru yoga de Gampopa avec un festin d'offrandes. En soirée, lama Lhundroup et lama Tashi ont achevé la lecture du namthar (la vie) de Dhagpo Lhardjé, et c'est avec un petit pincement au cœur que nous lui avons dit au revoir.

Cette année nous avons eu la joie d'accueillir dans notre groupe un « nouvel élève » en la personne de Bhanté Sukhacitto, un moine de la tradition Theravada. Suite à l'invitation de Lama Lhundroup, Bhanté Sukhacitto nous a expliqué la marche méditative, que nous avons aussitôt mise en application dans le jardin de Guépel Ling. Nous avons eu également le privilège, lors des repas pris en commun, d'offrir

au Bhanté de la nourriture, tout comme au temps du Bouddha le faisaient les pratiquants du Dharma.



Comme il est maintenant de coutume, la fête d'été a mis le point final à ces journées profondes de méditation. Patrick et ses actrices fétiches nous ont joué une pièce de théâtre très drôle où il était question de stylo et d'un élu. Les enfants n'étaient pas en reste avec un pauvre requin bleu persécuté par de petites crevettes. Je ne voudrais pas oublier les magnifiques concerts de musique et chant que nous ont offert Marianne, Renate and Co. Puis après un buffet tout à fait excellent, nous avons prié Tchenrézi autour du petit stupa illuminé. Bhanté Sukhacitto nous a récité le refuge selon sa tradition, quel moment inspirant ! Je suis certaine que nombreux parmi vous sont ceux ou celles qui aimeraient le retrouver l'an prochain.

Le « grand temple » a accueilli jusqu'à quatre vingt dix personnes ! Et ainsi qu'il est naturel dans notre « Maison du Dharma », les enfants étaient les bien venus. Plusieurs parents se sont relayés autour de Maya (une maman) et leur ont proposé différentes activités qui les ont réjouis et amusés. Il ne faut pas oublier cependant que tous les parents sont responsables de leurs enfants, quoi qu'ils fassent. Le temps assez clément a facilité la vie au camping. Les campeurs sont maintenant des « habitués » qui possèdent les clés d'une bonne organisation, de la bonne humeur et de la détente (des tentes...). Tous les stagiaires ont su également apprécier les travaux effectués durant le reste de l'année, qui ont rendu l'utilisation des parties communes plus facile.

Et c'est ainsi que passe le temps dans les conditions les plus excellentes que l'on puisse souhaiter (ah ! la précieuse existence humaine !). Mais nous savons déjà que l'an prochain nous retrouverons les merveilleux enseignements sur la méditation, ici, à Guépel Ling en compagnie de nos précieux lamas : Lhundroup, Tashi, Seunam Dordjé, Djangchoub, et de nos chers drouplas : Karin, Detchen, Edith, Tsultrim Wangmo, Dawa.

Merci de tout cœur à cette merveilleuse Sangha.

